



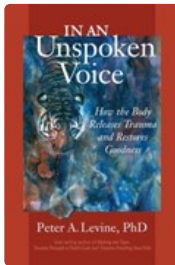
Flower yoga: Mon cours de yoga pour les enfants

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog114416>

Harper, Jennifer Cohen. Oakland, CA: Marabout , 2015. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public
Agency: BC Children's and Women's
Location: Family Support & Resource Centre
Call Number: EG 740 HAR 2015

“ Le premier livre d'initiation au yoga pour aider les enfants à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête ! La pratique du yoga est très bénéfique pour les plus jeunes pour leur apprendre à se détendre, à se concentrer ou gérer leurs émotions. Basé sur Little Flower Yoga, un programme dévelop...



In an unspoken voice

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog112083>

Levine, Peter A. Berkeley, CA: North Atlantic Books , 2010. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public
Agency: BC Children's and Women's
Location: Family Support & Resource Centre
Call Number: CD 455 LEV 2010

“ In his book, Levine draws on his experience as a clinician, a student of comparative brain research, a stress scientist and an observer of the naturalistic animal world, to explain the nature and transformation of trauma in the body, brain and psyche. This book is based on the idea that trauma is...



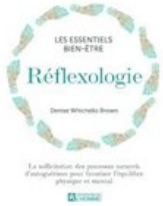
Mon premier livre de taï chi

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog114334>

Condamine, Luce. Saint-Lambert, QC: Dominique et compagnie , 2015. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public
Agency: BC Children's and Women's
Location: Family Support & Resource Centre
Call Number: JUNIOR EG 754 CON 2015

“ Le Taï Chi Chuan ou « méditation du mouvement » est issu du Taoïsme, qui est une forme de sagesse chinoise. Il peut être considéré comme une gymnastique, mais c'est aussi un véritable art martial, aujourd'hui pratiqué de manière non violente. Il favorise la détente et le relâchement musculaire, et ...



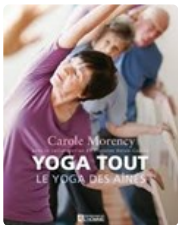
Réflexologie: La sollicitation des processus naturels d'auto-guérison pour favoriser l'équilibre physique et mental

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog114413>

Brown, Denise Whichello. Montreal, QC: Les Éditions de l'Homme , 2014. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public
Agency: BC Children's and Women's
Location: Family Support & Resource Centre
Call Number: EG 615 BRO 2014 STACKS

“*Éveillez les facultés de restauration de l'organisme en stimulant les organes internes, les glandes et les autres parties du corps correspondant à des points réflexes précis. ; Apprenez les différentes techniques de la réflexologie plantaire et palmaire et appliquez-les grâce à des instructions ent...*



Yoga tout: Le yoga des aînés

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog114414>

Morency, Carole, Hervé-Cauchy, Francine. Montreal, QC: Les Éditions de l'Homme , 2011. (Kit) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public
Agency: BC Children's and Women's
Location: Family Support & Resource Centre
Call Number: EG 740 MOR 2011

“*La pratique du yoga n'est pas exclusivement réservée aux personnes plus souples ou plus fortes que la moyenne. Il existe un yoga spécialement adapté pour les personnes âgées de 70 ans et plus. Ce livre propose des exercices de yoga sur chaise qui vous permettront de profiter des bienfaits de cette ...*