

10 bonnes raisons d'aller marcher

Auteur(s) Malleret, Thierry (Auteur) ;

Malleret, Mary Anne (Collaborateur)

Titre(s) 10 bonnes raisons d'aller marcher / Thierry et Mary Anne Malleret.

Editeur(s) Paris : Paulsen , 2018.

Collection(s) (Collection Guérin).

Résumé La marche peut être une telle source de plaisirs qu'elle se passe de raisons. Mais si vous en doutez, ce livre vous en donne dix, aussi convaincantes les unes que les autres ! L'apprentissage de la marche consume les premières années de votre existence, puis elle devient une fonction automatique de votre condition d'humain. Mais faites un pas de côté, regardez-vous marcher et vous verrez : marcher vous rend meilleur. En meilleure santé et en meilleure forme, plus intelligent, plus apte à prendre des décisions, mieux disposé à l'égard des autres, plus "beau", plus heureux...

Arrêtez-vous encore un instant, et vous verrez que les vertus de la marche bénéficient aussi à la société tout entière. Il y a probablement mille bonnes raisons pour aller marcher. En voici déjà dix.

Sujet(s) Marche

Indice(s) 796.52

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	MONTESQUIOU
Code barre	3853920071
Genre	Documentaire
Cote	796.52 MAL