

Livre

Auteur(s) : Lowenstein, Max (Auteur) ;Lowenstein, Liz (Auteur)

Titre(s) : Yoga pour les gens pas souples [Texte imprimé] / Max & Liz Lowenstein.

Editeur(s) : Vanves : Hachette bien-être, DL 2020 (impr. en Espagne).

Résumé : Pas besoin d'être souple pour vous mettre au yoga, c'est le yoga qui vous rendra souple ! Que vous soyez raide comme un piquet ou intimidé par ces apprentis yogis qui trustent les cours de yoga, ce livre vous permettra de faire la paix avec vos complexes et vous prouvera qu'avec un peu de persévérance et de patience, chacun peut gagner en souplesse grâce au yoga. - Initiez-vous aux 44 postures décomposées en 3 niveaux successifs, pour une progression tout en douceur : débutant, intermédiaire, confirmé. - Suivez les indications détaillées pour effectuer les postures en toute sécurité et passer rapidement au niveau suivant.- Découvrez le détail des bienfaits physiques et psychologiques de chaque posture.Un programme pensé pour tous et pour des résultats rapides : préparez-vous à vous surprendre vous-même !.

Notes : Traduit de l'anglais. - Index. - La couv. porte en plus : "Plus de 40 postures détaillées étape par étape".

Lien(s) : Traduit de : Yoga for inflexible people.

Sujet(s) : Hatha-yoga



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	613.7 LOW	Prêt normal	En rayon		