

pas-besoin-d-etre-souple-pour-faire-du-yoga

Livre

Auteur(s) : Millepied-Flori, Catherine (19..-..) (Auteur) ;Muzellec, Oanell (Illustrateur)

Titre(s) : Pas besoin d'être souple pour faire du yoga [Texte imprimé] / Catherine Millepied-Flori ; illustré par Oanell Muzellec.

Editeur(s) : Leduc.s Editions, 2020.

Résumé : "Vous qui n'êtes pas en couple, mais aimeriez vous sentir mieux dans votre corps, votre tête, votre vie. Vous qui avez peut-être des douleurs dans le dos, des tensions dans le coeur, des maux de ventre, des migraines récurrentes. Vous qui connaissez une période difficile, un changement profond, des ennuis de santé. Vous qui êtes à la recherche d'harmonie intérieure... Quel que soit votre âge et votre condition physique, sachez que le corps se transforme au fil d'une pratique qui s'adapte aux nécessités de chacun avec respect et reconnaissance. Pas besoin d'être souple pour faire du yoga ! (source d'après jaquette).

Notes : La couv. mentionne : "50 postures illustrées et détaillées".

Sujet(s) : Hatha-yoga Sports ** Etude et enseignement



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	613.7 MIL	Prêt normal	En rayon		