

je-me-mets-au-yoga-pour-les-nuls

Livre

Auteur(s) : Lemétais, Julia (Auteur)

Titre(s) : Je me mets au yoga pour les nuls / Julia Lemétais.

Editeur(s) : Paris : First Editions, 2015.

Collection(s) : (En forme avec les nuls !).

Autres : 1 vol. (197 p.) . illustrations en couleur . 17 x 17 cm

Résumé : Guide pour apprendre le yoga avec des pas-à-pas et des exercices illustrés. Il propose des variantes de postures pour tous les niveaux. ©Electre 2023.

Sujet(s) : Hatha-yoga ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 LEM	Prêt normal	Disponible	Plérin