le-yoga-c-est-pour-moi

Livre

Auteur(s) : Rissman, Rebecca (Auteur) ;Colonel Moutarde (1968-...) (Illustrateur) ;Bouard-Schwartz, Christine (Traducteur)
Titre(s) : Le yoga, c'est pour moi / Rebecca Rissman ; illustrations Colonel Moutarde ; traduit de l'anglais par Christine Bouard-Schwartz.
Editeur(s) : Montrouge (Hauts-de-Seine) : Bayard Jeunesse, 2017.
Collection(s) : (Documentaire).
Autres : 1 vol. (76 p.) . illustrations en couleur . 23 x 19 cm
Résumé : Cet ouvrage pratique propose de découvrir les bases du yoga en fournissant des informations sur cette discipline, en expliquant le déroulement d'une séance et en détaillant les postures et leurs bienfaits. Chacune est illustrée et expliquée pas à pas.
Notes : Sites Internet. Glossaire. Index.
Sujet(s) : Yoga ** Ouvrages pour la jeunesse

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	JD 796.8 RIS	Prêt normal	Sorti	Yffiniac
Jeunesse	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 RIS	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux