

Livre

Auteur(s) : Millepied-Flori, Catherine (Auteur) ;Muzellec, Oanell (Illustrateur) ;Millepied, Benjamin (1977-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Yoga féminin : une pratique douce et efficace pour l'équilibre de la femme / Catherine Millepied-Flori ; illustrations Oanell Muzellec ; préface de Benjamin Millepied.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2017.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (192 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm

Résumé : Un guide de yoga proposant des postures adaptées au corps féminin, de découvrir son centre d'énergie, de se relaxer et de prendre soin de son corps. Les fondamentaux de la pratique sont détaillés à travers 41 postures et 17 séances ciblées, courtes ou prénatales. Avec un accès à une application proposant six séances de relaxation et de yoga. Electre 2019.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Relaxation ;Yoga ;Hatha-yoga



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 MIL	Prêt normal	Sorti	Ploufragan