

Livre

Auteur(s) : Gasquet, Bernadette de (1946-...) (Auteur) ;Thirion, Marie (1944-...) (Collaborateur)

Titre(s) : Yoga senior : la méthode de Gasquet / Bernadette de Gasquet ; avec la participation de Marie Thirion.

Editeur(s) : Paris : R. Laffont, 2019.

Collection(s) : (Réponses, ISSN 0750-7747).

Autres : 1 vol. (250 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 17 cm

Résumé : Une méthode de yoga adaptée aux plus de 50 ans, conçue pour renforcer le squelette et conserver un corps fonctionnel grâce à des exercices simples, sans recherche de performance. Après avoir exposé les bases de la discipline, les postures, les principes de la respiration et le fonctionnement des abdominaux, l'auteure se concentre sur les problèmes mécaniques fréquents chez les seniors.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Hatha-yoga ;Exercices physiques pour personnes âgées



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.704 6 GAS	Prêt normal	Disponible	Langueux
Services internes		613.704 6	Prêt spécifique	Disponible	Plaine Haute