je-m-initie-au-yoga-sante

Livre

Auteur(s): Pensa, Sophie (Auteur)

Titre(s): Je m'initie au yoga santé: guide visuel / Sophie Pensa.

Editeur(s): Paris: Leduc.s éditions, 2022.

Collection(s): (Guide visuel).

Autres: 1 vol. (191 p.). illustrations en noir et en couleur. 22 x 17 cm **Résumé**: Une approche thérapeutique du yoga est proposée à travers des séries d'enchaînements de postures ciblées sur dix pathologies: insomnie, stress, troubles digestifs, hypertension, maux de dos, troubles du cycle, douleurs articulaires, entre autres. Avec 32 postures pour préserver sa santé et 25 séances de yogathérapie simples

Notes: Tout public.

Sujet(s): Hatha-yoga ** Aspect médical ;Yoga ** Manuels d'amateurs

;Guides pratiques ;Relaxation

entièrement illustrées. ©Electre 2023.



Exemplaires

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