

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 entièrement illustrées. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

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



Exemplaires

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