

je-prends-soin-de-mes-genoux-avec-le-yoga

Livre

Auteur(s) : Antoine, Céline (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : Je prends soin de mes genoux avec le yoga : 2 séquences accessibles à tous pour les renforcer et les garder en forme / Céline Antoine.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2021.

Collection(s) : (Yoga & santé).

Autres : 1 vol. (81 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Deux séquences de postures de yoga adaptées au renforcement des muscles et au soulagement des douleurs aux genoux à tout âge. ©Electre 2021.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Hatha-yoga ** Emploi en thérapeutique ;Genou



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc	Bien-être et santé	613.7 ANT	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux