

Livre

**Auteur(s)** : Amar, Marie (Auteur) ;Amar, Philippe (Auteur)

**Titre(s)** : L'encyclopédie du yoga : postures passives, pranayama, méditation / Marie et Philippe Amar.

**Editeur(s)** : Paris : la Plage, 2023.

**Collection(s)** : (Yoga).

**Autres** : 1 vol. (255 p.) . illustrations en couleur . 26 x 20 cm

**Résumé** : Quarante postures passives détaillées, complétées de 25 exercices de pranayama pour aborder l'écouter du souffle, de quinze exercices de concentration et de méditation et de quinze séances thématiques pour lutter contre le stress, l'anxiété, l'insomnie, la fatigue chronique ou le mal de dos. ©Electre 2023.

**Notes** : Index. Glossaire. Bibliogr.

**Sujet(s)** : Hatha-yoga ;Guides pratiques



## Exemplaires

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