

Livre CD ou Livre
DVD

Auteur(s) : Vyas, Kiran (1944-...) (Auteur) ;Baudesson, Brigitte (1972?-...) (Photographe)

Titre(s) : Le yoga / Kiran Vyas ; photographies de Brigitte Baudesson.

Editeur(s) : Paris : Marabout, DL 2007.

Autres : 1 vol. (159 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 30 cm 1 DVD vidéo monoface . coul., son.

Contient : Mon cours de yoga (DVD vidéo).

Résumé : Une méthode pour se sentir bien dans son corps. Avec des exercices variés expliqués par de nombreuses photos dans le respect de l'authenticité indienne, l'auteur enseigne le hatha-yoga perçu comme loi d'équilibre. Permet d'éviter les tensions, la fatigue et les états dépressifs.

Sujet(s) : Hatha-yoga ;Non fiction ;Édition commerciale ;Cours, conférence ;Non fiction ;Édition commerciale ;Cours, conférence



Exemplaires

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