

Livre

Auteur(s) : Lalvani, Vimla (Auteur) ;Le Goff, Olivier (1952-...)
(Traducteur)

Titre(s) : Cours de yoga pour tous / Vimla Lalvani ; trad. par Olivier Le Goff.

Editeur(s) : Paris : Hachette, 1997 (impr. à Hong Kong).

Autres : 127 p. . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 27 cm

Résumé : Toutes les techniques pour développer son tonus et chasser le stress en trois programmes efficaces d'exercices physiques et de relaxation. Chaque posture est détaillée et illustrée de photos en couleurs.

Lien(s) : Traduit de : Classic yoga.

Sujet(s) : Hatha-yoga



Exemplaires

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