

Livre

Auteur(s) : Lalvani, Vimla (Auteur) ;Chenal, Danièle (1946-...)
(Traducteur)

Titre(s) : A chacun son yoga : établissez votre programme
personnalisé pour retrouver l'énergie qui est en vous / Vilma Lalvani ;
traduit par Danièle Chenal.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2010.

Autres : 1 vol. (192 p.) . 26 x 20 cm

Résumé : Après une introduction aux grands principes fondateurs de
la discipline et à la salutation au soleil, le document présente des
exercices en fonction de quatre grands thèmes, postures, santé,
relaxation et spiritualité.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Yoga



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 LAL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
