

le-kit-yoga-pour-les-nuls

Livre CD ou Livre
DVD

Auteur(s) : Feuerstein, Georg (Auteur)

Titre(s) : Le kit yoga pour les nuls : avec ce kit, adoptez la zen attitude ! / Georg Feuerstein.

Editeur(s) : Paris : First Editions, 2011.

Collection(s) : (Pour les nuls).

Autres : 1 vol. (336 p.) . 19 x 28 cm . 1 DVD

Contient : Le yoga pour les nuls / Georg Feuerstein, Larry Payne.

Résumé : Pour s'initier chez soi, propose des exercices des plus basiques aux plus compliqués et une présentation de la philosophie de cette pratique gage de bonne santé et d'équilibre. Le DVD propose 20 exercices expliqués pas à pas avec deux niveaux de difficulté, facile et intermédiaire.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Yoga



Exemplaires

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