

Livre

Titre(s) : Ma leçon de yoga : retrouvez harmonie et énergie ! : en cours, chez vous ou au bureau / Laurence Luyé-Tanet.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, DL 2013 (impr. en Slovénie).

Collection(s) : (Ma leçon de).

Autres : 1 vol. (205 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 20 cm

Résumé : Une nouvelle approche du yoga à travers un programme complet abordé sous l'angle de l'énergie et de la pensée positive. Des conseils pour préparer son corps, un programme détaillé sur une semaine pour une progression en douceur, des séances minute à pratiquer partout, etc.

Notes : La couv. porte en plus : "60 postures et exercices expliqués et illustrés". - Bibliogr. p. 205. Index.

Sujet(s) : Hatha-yoga



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79-LUY	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
Documentaires	Documentaires	613.7 LUY	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 LUY	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux