

---

## saint-brieuc - Recherche HATHA YOGA : GUIDES PRATIQUES

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Livre | <b>Titre</b> : J'accompagne ma ménopause avec le yoga : 2 séquences accessibles à toutes pour bien vivre cette étape de la vie<br><b>Auteur</b> : Haegele, Suzanne<br><b>Editeur</b> : Terre vivante<br><b>Date édition</b> : 2020<br><b>Collections</b> : Yoga & santé<br><b>Support</b> : Livre      |
| Livre | <b>Titre</b> : Je calme mon anxiété avec le yoga : 3 séquences accessibles à tous pour apaiser ou prévenir l'anxiété<br><b>Auteur</b> : Antoine, Céline (1975-....)<br><b>Editeur</b> : Terre vivante<br><b>Date édition</b> : 2020<br><b>Collections</b> : Yoga & santé<br><b>Support</b> : Livre     |
| Livre | <b>Titre</b> : Je me mets au yoga pour les nuls<br><b>Auteur</b> : Lemétais, Julia<br><b>Editeur</b> : First Editions<br><b>Date édition</b> : 2015<br><b>Collections</b> : En forme avec les nuls !<br><b>Support</b> : Livre                                                                         |
| Livre | <b>Titre</b> : Je retrouve une bonne digestion avec le yoga : 2 séquences accessibles à tous pour bien digérer et stimuler le transit<br><b>Auteur</b> : Lanvin, Nadège<br><b>Editeur</b> : Terre vivante<br><b>Date édition</b> : 2020<br><b>Collections</b> : Yoga & santé<br><b>Support</b> : Livre |
| Livre | <b>Titre</b> : Je soigne mes migraines avec le yoga : 3 séquences accessibles à tous pour prévenir et soulager les maux de tête<br><b>Auteur</b> : Veyrond, Mélanie<br><b>Editeur</b> : Terre vivante<br><b>Date édition</b> : 2020<br><b>Collections</b> : Yoga & santé<br><b>Support</b> : Livre     |
| Livre | <b>Titre</b> : Le yoga : plus de 50 postures expliquées pas à pas, des exercices de méditation et de respiration<br><b>Auteur</b> : Vyas, Kiran (1944-....)<br><b>Editeur</b> : Marabout<br><b>Date édition</b> : 2018                                                                                 |

---

**Collections :** Santé  
**Support :** Livre

---