

Mots clés: telecharger Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) pdf, Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) mobi, Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) epub gratuitement, Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) torrent, Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) lire en ligne.

Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition) PDF

Kaminoff, Leslie; Matthews, Amy



Ceci est juste un extrait du livre de Yoga ; anatomie et mouvements (2e édition). Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Kaminoff, Leslie; Matthews, Amy

ISBN-10: 9782711423361

Langue: Français

Taille du fichier: 2340 KB

LA DESCRIPTION

Approfondissez votre pratique du yoga en maîtrisant les mécanismes à l'œuvre dans chaque posture ! Examiner à la loupe chaque posture de l'intérieur pour gagner progressivement en souplesse et en force : tel est l'objectif de cet ouvrage, qui vous propose de vous aider, si vous êtes débutant, à comprendre les principes de base du yoga et, si vous êtes un adepte convaincu, à comprendre dans le détail la façon dont chaque posture agit sur le corps, afin d'approfondir votre pratique. Des dessins anatomiques très précis en couleur des muscles en action et de toutes les structures corporelles impliquées dans chaque asana viennent compléter les explications détaillées sur les forces musculaires et articulaires s'exerçant dans chaque posture. Vous serez ainsi à même de vous représenter comment une légère modification de la position peut jouer sur la sollicitation de tel ou tel muscle ou articulation et la difficulté de la posture (et éviter ainsi les risques de lésions). ... Lire la suite Vous appréhendez à quel point placement du dos, respiration et position du corps sont indissociables. Vous apprécierez la façon dont les variations peuvent accompagner la progression de chacun selon son niveau ou ses spécificités corporelles. Pour chaque posture sont indiqués son nom en sanskrit et son équivalent français, les articulations et les muscles mobilisés et sollicités, et la façon dont ils le sont, ainsi que les difficultés éventuelles, et la manière dont la respiration doit l'accompagner. Des index récapitulatifs en fin de d'ouvrage permettent de repérer rapidement chaque posture par son nom sanskrit ou son équivalent français. Que vous commenciez le yoga, que vous vouliez progresser dans votre pratique ou que vous l'enseigniez, c'est l'ouvrage indispensable pour aborder chaque asana de manière plus juste et plus consciente, en y entrant avec une connaissance intime de votre corps et de ses structures anatomiques.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Yoga Anatomy, 2E, Leslie Kaminoff ... and in-depth information, the second edition of Yoga Anatomy provides you with a deeper understanding of ... Yoga anatomie et ...

Yoga - Anatomie et mouvements Mise en forme, Sports et loisirs, Entraînement, Numérique. ... Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres ...

Anatomie pour le Mouvement Tome 2 (Nouvelle édition) Livres

YOGA ; ANATOMIE ET MOUVEMENTS (2E ÉDITION)

[Lire la suite...](#)