

Mots clés: telecharger Yoga anatomie t.1 ; les muscles pdf, Yoga anatomie t.1 ; les muscles mobi, Yoga anatomie t.1 ; les muscles epub gratuitement, Yoga anatomie t.1 ; les muscles torrent, Yoga anatomie t.1 ; les muscles lire en ligne.

Yoga anatomie t.1 ; les muscles PDF

Ray Long



Ceci est juste un extrait du livre de Yoga anatomie t.1 ; les muscles. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Ray Long
ISBN-10: 9782842214418
Langue: Français
Taille du fichier: 2898 KB

LA DESCRIPTION

Plus de 500 dessins anatomiques en 3 dimensions pour étudier un à un nos principaux muscles et leurs interactions avec les autres muscles, les os, tendons et ligaments. Les illustrations sont les éléments centraux de ce guide. Elles présentent chaque muscle avec ses fonctions d'agoniste, d'antagoniste et de synergique. Une bonne compréhension de l'anatomie du mouvement permet de dépasser des blocages, d'éviter des blessures et donc d'améliorer sa pratique.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Une exploration des bienfaits des postures de yoga sur la santé. Des ateliers et conférences accompagnés de documentaires sur l'anatomie présentant les..

Yoga Anatomie Les Postures - 55 postures de yoga illustrées par des planches anatomiques en 3D qui pointent l'implication des os, muscles, tendons, ligaments ...

Get YouTube without the ads. ... No thanks 1 month free. Find out why Close. Yoga anatomie Les muscles tome 1 de ... How to Downward Facing Dog Yoga Muscle ...

YOGA ANATOMIE T.1 ; LES MUSCLES

[Lire la suite...](#)