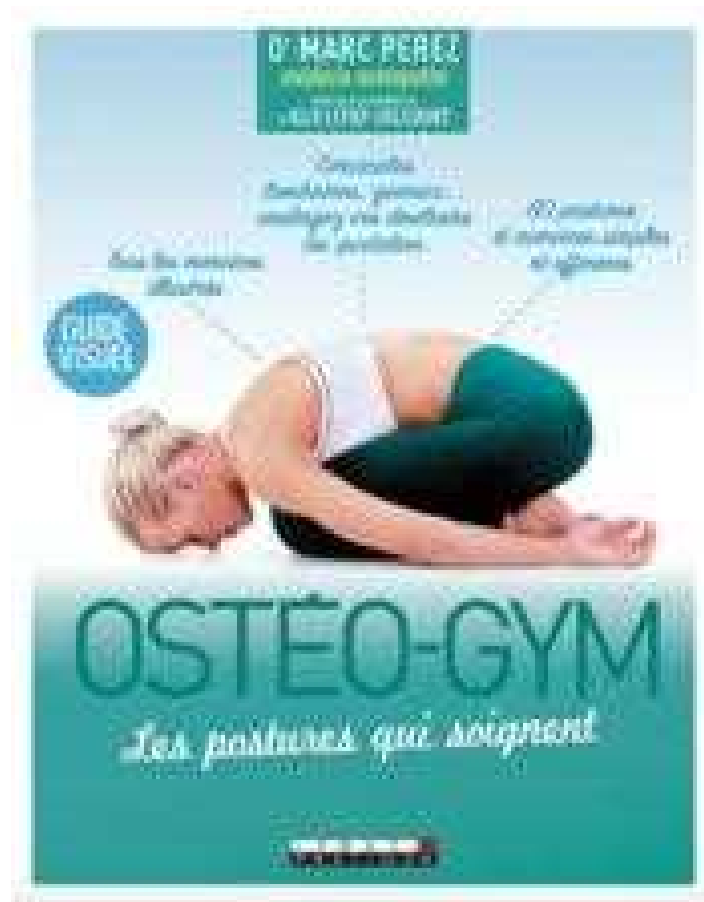


Mots clés: telecharger Ostéo-gym ; les postures qui soignent pdf, Ostéo-gym ; les postures qui soignent mobi, Ostéo-gym ; les postures qui soignent epub gratuitement, Ostéo-gym ; les postures qui soignent torrent, Ostéo-gym ; les postures qui soignent lire en ligne.

Ostéo-gym ; les postures qui soignent PDF

Perez, Marc ; Lefief-Delcourt, Alix



Ceci est juste un extrait du livre de Ostéo-gym ; les postures qui soignent. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Perez, Marc ; Lefief-Delcourt, Alix

ISBN-10: 9791028510343

Langue: Français

Taille du fichier: 1025 KB

LA DESCRIPTION

De nombreux ouvrages vous proposent des solutions uniques : automassages seuls, stretching seul, yoga seul... Celui-ci regroupe toutes ces techniques en 40 exercices très simples pour cibler toutes les zones qui vous font souffrir ! Parmi les techniques utilisées : Qi Gong. Yoga. Renforcement musculaire. Mobilisations. Etirements. Raccourcissements. Massages (auto-massage cutané, auto-pétrissage musculaire, digitopuncture, auriculothérapie). 40 exercices simples, efficaces et illustrés pour soulager toutes vos douleurs !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Achat en ligne dans un vaste choix sur la boutique Livres

Ostéo-gym, les postures qui soignent du Dr Marc Perez, avec la collaboration D'Alix Lefief-Delcourt. Editions Leduc.s ; 192 pages, 20 € (parution juin 2018).

Ostéo-gym. Les postures qui soignent Dr Marc ...
[//www.editionsleduc.com/produit/1585/9791028510343/osteo-gym-les-postures-qui-soignent](http://www.editionsleduc.com/produit/1585/9791028510343/osteo-gym-les-postures-qui-soignent) EAN13 ...
Je mange ce qui me ...

OSTÉO-GYM ; LES POSTURES QUI SOIGNENT

[Lire la suite...](#)