

Auteur: Satya Camille
ISBN-10: 9782501134101
Langue: Français
Taille du fichier: 3883 KB

LA DESCRIPTION

Le yin yoga est une pratique qui vise à une détente particulièrement profonde, avec des postures assises ou allongées, confortables et douces, qui régénèrent et rééquilibrent le corps, et relâchent les muscles et les tensions physiques et émotionnelles. En intégrant la connaissance des méridiens chinois, le yin yoga est d'une efficacité exceptionnelle pour la détente profonde, la lutte contre le stress et les angoisses et elle fera le bonheur notamment de tous ceux qui ont du mal à trouver le sommeil ! Ce cahier vous présente les principales postures et vous propose des séances de yin yoga ciblées pour répondre à vos besoins : sommeil, lutte contre le stress, détente, lâcher prise...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Un programme débutant combinant des postures de yoga doux et de yin yoga pour une durée de 60 minutes. ... Il vous procurera relaxation profonde, ...

Retrouvez notre offre postures yoga au meilleur prix ... séances zenissimes pour relaxation profonde. ... and yin postures inspired by Taoist Yoga are held ...

Si vous désirez acheter un produit Yoga Postures pas cher, ... Yin Yoga - Postures Et Séances Zenissimes Pour Relaxation Profonde. ... 100 Postures De Yoga Pour Les ...

YIN YOGA ; POSTURES ET SÉANCES ZENISSIMES POUR RELAXATION PROFONDE

[Lire la suite...](#)