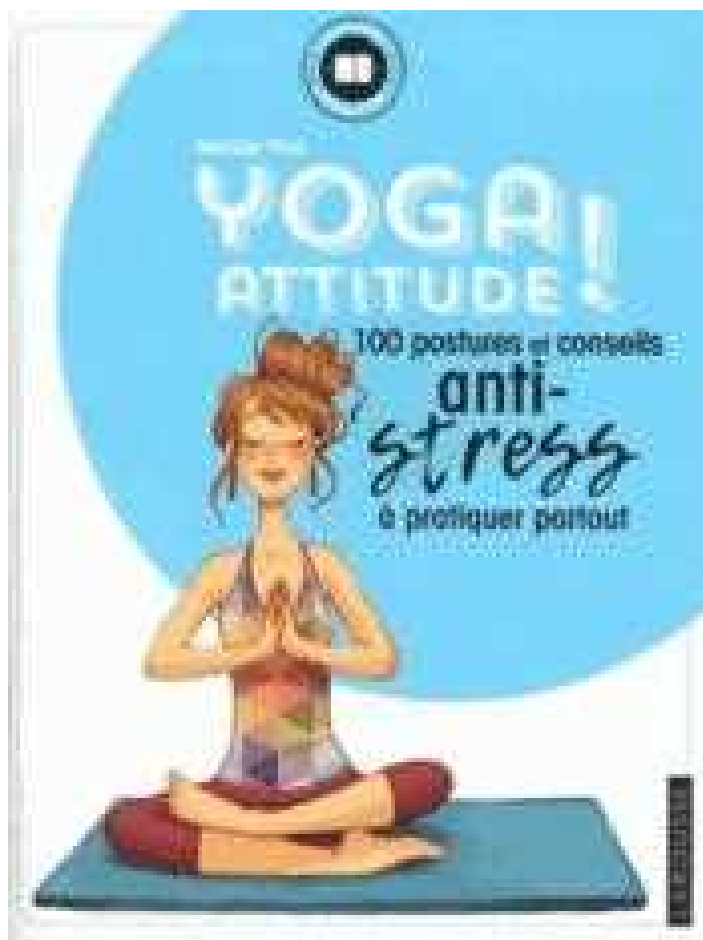


Yoga attitude ! PDF

Piton, Mathilde



Ceci est juste un extrait du livre de Yoga attitude !. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Piton, Mathilde
ISBN-10: 9782035934529
Langue: Français
Taille du fichier: 2072 KB

LA DESCRIPTION

Discipline ancestrale originaire d'Inde, le yoga est un excellent allié antistress ! Véritable art de bien vivre à la portée de tous, il permet d'appréhender la vie avec confiance et sérénité, dans une harmonie globale du corps, de l'esprit et des émotions. Le yoga, c'est 99% de pratique ! Découvrez dans ce carnet ludique des exercices simples et des postures illustrées pas à pas : à pratiquer "partout", au saut du lit pour bien commencer la journée, dans les transports, au travail, en vacances ; à pratiquer "pour tout" ou presque, booster votre moral, apaiser vos tensions, dormir sereinement, galber votre silhouette... Le yoga, c'est aussi un état d'esprit au quotidien ! Découvrez tous les conseils yogiques pour avoir une vie saine et zen (recettes de cuisine, travail des chakras, sagesse ayurvédique). Prenez l'habitude de la yoga attitude !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez Cent facettes de Mr Diamonds L'intégrale le livre de Emma Green sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en ...

Cent facettes de M. Diamonds, intégrale / Cent facettes de mr Diamonds, intégrale Emma Green

YOGA ATTITUDE !

[Lire la suite...](#)