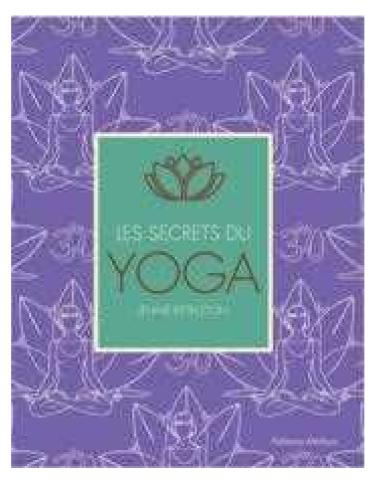
Les secrets du yoga PDF Jennie Bittleston



Ceci est juste un extrait du livre de Les secrets du yoga. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Jennie Bittleston ISBN-10: 9782853276528 Langue: Français Taille du fichier: 1601 KB

LA DESCRIPTION

Ce livre est un guide s'adressant aux débutants. C'est aussi un manuel utile pour les enseignants et les pratiquants avancés souhaitant s'exercer entre deux cours. Le chapitre 1 retrace l'évolution du yoga, le chapitre 2 présente les éléments de base et, au chapitre 3, nous découvrons notre tout premier exercice. Le chapitre 4 présente 40 poses classiques dans l'ordre d'apprentissage habituel et le chapitre 5 complète l'introduction au yoga en expliquant comment élaborer un programme chez soi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Savez-vous	comment	démarrer	une	bonne	journée	et fa	aire	le	plein	de	vitalité	?	Notre	secret	: 1	es	5
tibétains. Ce	s exercices	de yoga r	éacti	vent to	ute l'éne	rgie .											

Les 7 secrets de yoga. pour augmenter votre bien-être Maryse Lehoux Avertissement _____ Vous êtes la meilleure personne ...

16,90€ : Ce livre est un guide s'adressant aux débutants. C'est aussi un manuel utile pour les enseignants et les pratiquants avancés souhaitant s'e

LES SECRETS DU YOGA

Lire la suite...