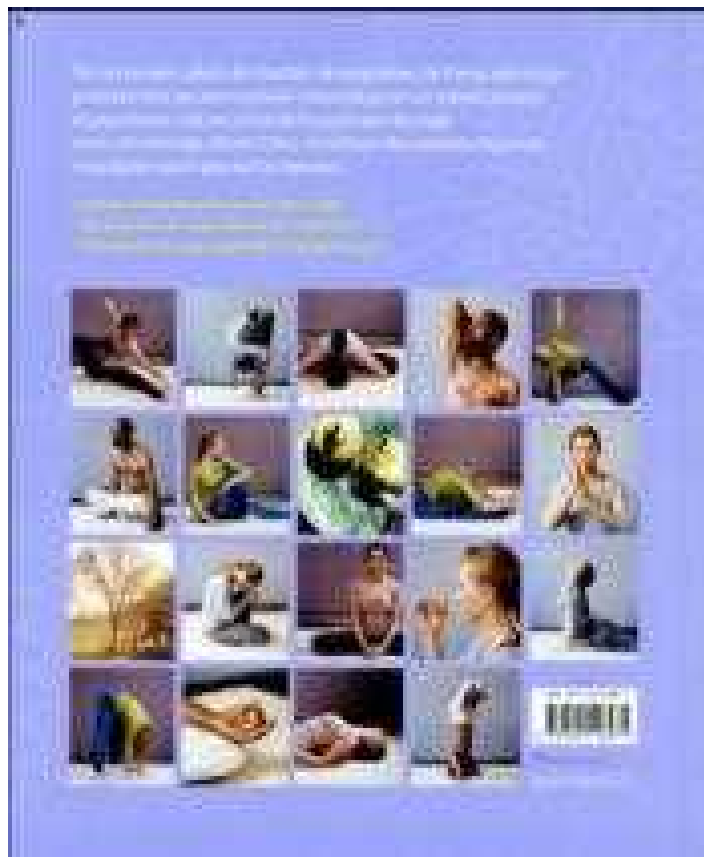


## Le yoga PDF

Kiran Vyas



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



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Kiran Vyas  
ISBN-10: 9782501128971  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1669 KB

## **LA DESCRIPTION**

Un corps sain, plein de vitalité, de souplesse, de force, un corps pouvant être un merveilleux véhicule pour un travail mental et psychique : tel est le but de la pratique du yoga. Plus de 300 superbes photos réalisées par une photographe reconnue pour la qualité de ses portraits. Plus de 50 postures de yoga expliquées pas à pas en photos pour pouvoir les réaliser seul. Des exercices de respiration et de méditation. 1 DVD proposant un film d'une heure de cours de yoga par Kiran Vyas.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Les bienfaits du yoga sont nombreux : quelle que soit la technique de yoga adoptée, on ressent un bien-être général - Tout sur Ooreka.fr

Yoga : le mot évoque peut-être pour vous des gens se tenant en des positions paraissant impossibles - mais la souplesse n'est pas tout. Si l'art ancien du yoga est ...

Faire du yoga n'aura jamais été aussi à la mode ! Autrefois cantonné à une image vieillissante de babas cool pratiquant la méditation (avouez que vous y avez ...

## LE YOGA

[Lire la suite...](#)