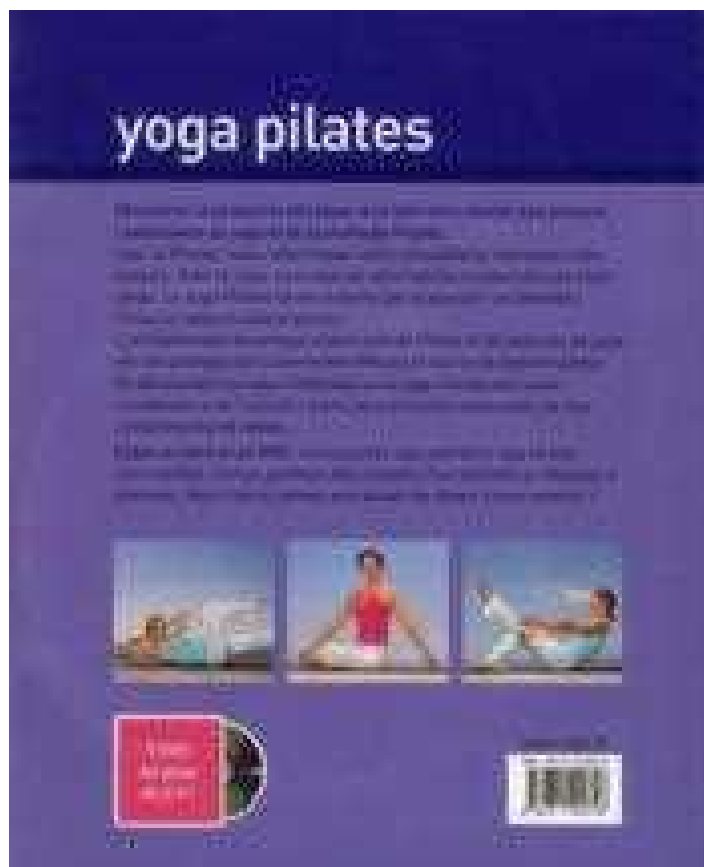


Yoga pilates PDF

Christiane Wolff



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



Auteur: Christiane Wolff
ISBN-10: 9782711420728
Langue: Français
Taille du fichier: 4742 KB

LA DESCRIPTION

Découvrez la puissance physique et le bien-être mental que procure l'association du yoga et de la méthode Pilates. Avec le Pilates, vous raffermissez votre silhouette et redressez votre posture. Avec le yoga, vous apaisez votre mental et assouplissez votre corps. Le yoga Pilates ne se contente pas d'associer ces bienfaits, il vous en apporte bien d'autres ! L'enchaînement dynamique d'exercices de Pilates et de postures de yoga est une pratique particulièrement efficace et source de bonne humeur. En découvrant ces deux méthodes ou en approfondissant votre connaissance de l'une ou l'autre, vous prendrez conscience de leur complémentarité idéale. Grâce au livre et au DVD, vous pourrez vous entraîner quand bon vous semble, tout en profitant des conseils d'un véritable professeur à domicile. Vous n'aurez jamais pris autant de plaisir à vous exercer !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

cours de Pilates et yoga. gym dorsale en groupe ou en privé.

Le yoga et le pilates proposent de réaliser des exercices physiques tout en portant une attention particulière à sa respiration pour rester pleinement présent.

À deux pas du centre-ville de Montpellier, le Ginkgo Studio bénéficie d'un espace calme et agréable, propice aux activités proposées.

YOGA PILATES

[Lire la suite...](#)