

Le yin yoga PDF

Roubaud, Cecile



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



Auteur: Roubaud, Cecile
ISBN-10: 9782412033357
Langue: Français
Taille du fichier: 3132 KB

LA DESCRIPTION

Influencé par l'approche taoïste de la vie (l'impermanence et l'acceptation, le yin et le yang, l'observation de la nature) et la médecine traditionnelle chinoise (les méridiens, les organes yin-yang), le yin yoga est un yoga très lent et doux, permettant à ceux qui le pratiquent de relâcher la pression pour se détendre en profondeur. Laissez-vous tenter par cette approche méditative du yoga et suivez le guide pour vous immerger dans la discipline. Richement illustré, ce guide pratique sera votre allié pour intégrer à votre quotidien l'équilibre du yin et du yang et retrouver une harmonie intérieure.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le Yin Yoga est une variante très douce du yoga. Entièrement axée sur la respiration et les étirements, cette pratique vise à assouplir le corps et revitaliser ...

Bienvenue à Yin Yoga Lyon. Welcome to my site "Yin Yoga Lyon". Yin Yoga is effective, static, yoga style suitable for everyone. My goal is to reach as many as ...

Le Yin yoga est une pratique qui améliore la mobilité des articulations, aide à préserver la santé du tissu conjonctif. C'est une pratique relaxante et ...

LE YIN YOGA

[Lire la suite...](#)