

Hatha Yoga à petits pas PDF

Anne-Béatrice Leygues



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



Auteur: Anne-Béatrice Leygues

ISBN-10: 9782253188100

Langue: Français

Taille du fichier: 3184 KB

LA DESCRIPTION

Le Hatha Yoga est le courant le plus pratiqué du yoga. Il permet, grâce à la combinaison de la respiration et de postures, d'accéder à la méditation. Ses bienfaits sont aujourd'hui reconnus: amélioration des capacités respiratoires et de la circulation sanguine, souplesse des articulations, bien-être psychique. Un guide pratique en 10 séances pour s'initier aux fondamentaux, Une progression, au rythme de chacun, qui accorde une large place aux sensations, Une approche santé, grâce aux compétences d'ostéopathe de l'auteur, Les plus: des illustrations pour visualiser les postures à réaliser et une séance audio guidée. Anne-Béatrice Leygues propose une pratique douce et joyeuse, et nous ouvre la voie de la paix intérieure offerte par cette pratique millénaire. Bonne route! Préface d'Isabelle Morin-Larbey, Présidente de la FNEY - Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le Hatha Yoga est le courant le plus pratiqué du yoga. Il permet, grâce à la combinaison de la respiration et de postures, d'accéder à la méditation. Ses ...

Le Hatha Yoga est le courant le plus pratiqué du yoga. Il permet, grâce à la combinaison de la respiration et de postures, d'accéder à la méditation. Ses ...

Le Hatha Yoga est le courant le plus pratiqué du yoga. Il permet, grâce à la combinaison de la respiration et de postures, d'accéder à la méditation. Ses ...

HATHA YOGA À PETITS PAS

[Lire la suite...](#)