

Mon instant yoga PDF

Ulrich Hoffmann



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



Auteur: Ulrich Hoffmann
ISBN-10: 9782711424689
Langue: Français
Taille du fichier: 2377 KB

LA DESCRIPTION

Plus de 60 exercices de yoga, accessibles sans connaissances préalables et sans tapis de sol, pour gagner en énergie et en sérénité. Des postures à faire avant de se lever, dans la voiture, au bureau, dans une file d'attente, devant la télévision... Tous les moments sont bons pour s'accorder une pause détente. Pour les débutants et tous ceux qui ont peu de temps devant eux. Un bien-être garanti à la clé !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon Instant Yoga. 80 likes · 1 talking about this. Enseignement et diffusion du HATHA YOGA et du YOGA du RIRE aux personnes désireuses de VIVRE...

Le yoga simple et facile, sans matériel et à la portée de tous !. Plus de 60 exercices de yoga, accessibles sans connaissances préalables et sans tapis de sol ...

Noté 0.0/5. Retrouvez Mon instant yoga et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

MON INSTANT YOGA

[Lire la suite...](#)