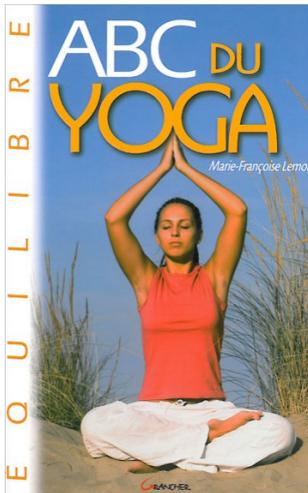


Nouvelle édition avec
changement d'EAN

ABC du yoga

Marie-Françoise Lemoine



Le yoga est un puissant soutien pour chasser nos craintes, libérer nos pensées bienveillantes et aboutir à la libération de notre moi, pour finalement se sentir mieux ! A partir d'une cinquantaine d'exercices faciles, l'auteur nous transmet les trois secrets fondamentaux que sont la respiration, la relaxation et la prise de conscience qui vont nous remettre dans une certaine harmonie de la vie. Marie-Françoise Lemoine a découvert le Hata Yoga à l'âge de 7 ans. Elle n'a cessé de rechercher ce bien vivre chez l'homme à travers l'étude des différentes techniques tibétaines. Illustrations N&B.

Yoga - Semaine 19-2011

Editeur : Grancher
Réf : 1662
Dimensions : 14.2 x 21.5
Nb pages : 222

20,00 €

B



9782733910597