

## **Notice pdf - Sinitier au yoga**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : S'initier au yoga [Texte imprimé] / Nadège Lanvin

Auteur(s) : Lanvin, Nadège

Publication : [Paris] : Larousse, DL 2024

Description matérielle : 1 vol. (93 p.) : ill. en coul. ; 13 cm

ISBN : 978-2-03-605734-0

EAN : 9782036057340

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.704 6 23

Note(s) : Le dos porte en plus : "santé & bien-être"

Résumé ou extrait : Découvrez dans ce mini-guide très complet ;- L'origine du yoga et ses principes fondamentaux :une pratique corporelle et spirituelle, avec une éthique simple ;- Ses constituants : les postures (asanas), les respirations (pranayama)et la méditation.- Les familles de postures : flexions, extensions, inclinaisons latérales,appuis, inversions, équilibres.- Une trentaine de postures détaillées et illustrées : avec pour chacune,son effet sur l'organisme, sa description précise et d'éventuels aménagements. Le yoga, c'est pour vous !

Sujet - Nom commun : Hatha-yoga

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques