

Mon cahier yoga méditation

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier yoga méditation [Texte imprimé] / Agathe Thine ; illustrations, Mademoiselle Ève [et] Isabelle Maroger

Auteur(s) : Thine, Agathe

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Mademoiselle Ève (1981-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(25-Autechaux; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14805-7
978-2-263-16153-7

EAN : 9782263148057
9782263161537 réimpr. 2019

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.12 23

Note(s) : Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Le yoga antistress, pour se relaxer, calmer ses émotions et booster son bien-être. Stress, angoisses, douleurs, tensions... Le yoga méditation est le yoga antistress le plus efficace pour les healthy girl sous pression. Grâce à des postures de yoga qui relaxent le corps et préparent l'esprit à méditer, le yoga-méditation apporte bien-être, forme, détente et énergie. Le sport feel good ! Au programme : - Les différentes techniques de yoga-méditation (yoga du sommeil, méditation, yin yoga, yoga des doigts...), pour trouver celle qui convient le mieux à chacune. - Les meilleures postures de yoga et les exercices respiratoires pour détendre profondément les muscles de tout le corps et se détendre. - Des exercices de méditation, pour calmer ses pensées et ses émotions. - Des routines yoga méditation pour chaque moment de la journée (matin, soir, week-end, bureau) et pour l'humeur du moment (agitation,

irritation, anxiété, angoisse, fatigue). - Les conseils supplémentaires food et lifestyle, pour cocooner tout l'organisme et booster son bien-être !

Sujet - Nom commun : Méditation
Hatha-yoga

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263148057x.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263148057x.jpg