

Je me mets au yoga

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je me mets au yoga [Texte imprimé] / Julia Lemétais,...

Auteur(s) : Lemétais, Julia

Editeur, producteur : Paris : First éditions, DL 2015
(85-Luçon; Impr. Pollina)

Description matérielle : 1 vol. (IX-197 p.) : ill. en coul. ; 17 cm

Collection : Pour les nuls étape après étape, en forme avec les nuls !

ISBN : 978-2-7540-7618-0

EAN : 9782754076180

Appartient à la collection : Pour les nuls (Éd. de poche) 1625-0486 2015

Autre variante du titre : [Je me mets au yoga pour les nuls.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.704 6 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Le yoga est accessible à tous, il ne nécessite pas un équipement coûteux ou encombrant et il peut être effectué chez soi sans problème. Il suffit de se lancer ! Vous tenez entre les mains votre nouveau partenaire forme, qui vous accompagnera pas à pas dans votre progression, quel que soit votre âge ou votre condition physique, et qui vous permettra de réduire votre stress, améliorer votre tonicité, renforcer votre forme physique générale et bien plus encore ! Illustré par une centaine de photographies, Je me mets au yoga pour les Nuls propose en effet des explications basiques pour ceux qui souhaitent commencer doucement, mais également des postures plus techniques pour ceux qui veulent progresser dans leur pratique. L'ouvrage propose également des variantes pour les femmes enceintes, les personnes âgées ou souffrant de maux de dos. Avec ce livre, vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre tête !

Sujet - Nom commun : Hatha-yoga

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782754076180.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782754076180.jpg