Esprit Yoga

Auteur(s) Fouassier, Valérie (Directeur)
Titre(s) Esprit Yoga : Energie.Equilibre.Bien-être / Valérie Fouassier.
Editeur(s) Paris : Esprit Yoga Editions , 2024.
Résumé Esprit Yoga, s’engage à vous offrir une expérience immersive et complète dans le vaste monde du yoga. Que vous débutiez ou soyez déjà avancé dans votre pratique, notre média regorge de postures variées, de techniques approfondies et de conseils. Ces ressources transformeront votre séance en une activité globalement bénéfique, non seulement pour votre santé et votre bien-être, mais aussi pour votre mental, et même pour la planète.
Sujet(s) Yoga, Bien-être, Sport, Santé

Exemplaires