



## Se tenir droit grâce au yoga

---

Auteur: Yael Bloch

Éditeur : La Plage

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés :

---

Ajustez votre posture et réapprenez à vous tenir droit.

Notre sédentarité, le téléphone, l'ordinateur, le stress et la fatigue nous installent au quotidien dans une mauvaise posture. Mais cet affaissement n'est pas une fatalité !

Grâce à une séance de yoga ciblée, complète et accessible à tous, réapprenez à vous tenir droit pour bénéficier de tous les bienfaits de l'auto-grandissement : renforcement musculaire, amélioration de la digestion, sentiment de bien-être, augmentation de l'attention et de la concentration...

---

Date : 11/03/2020

Pages : 80

Format cm : 18 x 26

Prix : 9.95

EAN : 9782842217051