



Date : 13/05/2022

Pages : 223

Format cm : 17 x 24

Prix : 24.5

EAN : 9782364032064

Genou & yoga

Anatomie pour le yoga

Auteurs: Blandine Calais-Germain - François Germain

Éditeur : Désiris

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux - Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Yoga - Anatomie - Postures - Quotidien - Guide pratique

Un guide pour une expérience plus éclairée du yoga, qui aidera le lecteur à mieux soigner son genou au cours des postures.

Beaucoup de postures de yoga peuvent être un temps bénéfique où se construit l'ajustement des genoux mais, parfois, ceux-ci deviennent le lieu de douleurs. Ce livre expose comment les différents éléments du genou doivent œuvrer ensemble pour en assurer le juste équilibre, spécialement dans le yoga : de nombreuses postures sont analysées, avec des propositions de préparation, d'adaptation ou d'aménagement – un guide pour aider le lecteur à mieux soigner son genou au cours des postures.

Droits vendus: Italie, Biélorussie