



Un livre reliant l'anatomie à la pratique du yoga

Prix : 25 € TTC

Renseignements et commande : contact@yoga-sophrologie.fr

Voyagez en Yoga à travers les principales régions structurelles du corps – **bassin, colonne vertébrale, ceinture scapulaire** – pour mieux connaître, percevoir et respecter votre corps.

ESSENTIEL À TOUT PRATIQUANT DU YOGA POUR REPÉRER PLUS CLAIEMENT LES STRUCTURES DU CORPS MISES EN JEU DANS LA PRATIQUE

Pascale JAILLARD est professeure de yoga, kinésithérapeute et sophrologue ; Dorothée HRMO est professeure de yoga et scénographe.