



Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD

Kym Thiriot

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD Kym Thiriot

 [Telecharger Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre ...pdf](#)

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD

Kym Thriot

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD Kym Thriot

Téléchargez et lisez en ligne Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD Kym Thiriot

112 pages

Présentation de l'éditeur

Quand on veut maigrir, on sait plus ou moins ce qu'il y a à faire : manger peu, équilibré, et pratiquer une activité physique. Or c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. On se démotive, et la période de régime est vécue comme un calvaire. Et si le yoga offrait un moyen de mincir en douceur, de se muscler en profondeur et de se décharger des pensées négatives tout en se faisant plaisir ? Le power yoga, dynamique, travaille sur le mouvement, l'énergie et l'équilibre du corps. En pratiquant régulièrement, il est possible d'installer l'état de yoga dans sa vie, pour être à l'écoute de son corps, mieux le comprendre, l'aimer et le redessiner en harmonie avec son être. Le but est d'optimiser son potentiel physique et mental en pratiquant un yoga moderne et adapté à ce que l'on est dans le moment présent, pour être bien dans sa peau. Cet ouvrage ludique contient :
Un cours sur DVD de yoga spécifique minceur pour sculpter et tonifier son corps + Des outils de réflexion intérieure pour apprendre à relativiser, à se déculpabiliser et à se placer dans une attitude positive.

Biographie de l'auteur

Kym Thiriot a été formée au centre international de yoga intégral et au centre canadien PadmaYoga. Végétarienne depuis sa naissance, elle a été élevée en pleine nature pour pouvoir développer sa pratique sportive et sa créativité. Son parcours de comédienne et son passé de sportive de haut niveau en équitation lui ont permis de développer une écoute, une discipline et un engagement qui lui servent pour transmettre le yoga. Elle enseigne un yoga dynamique et créatif qui s'appuie sur plusieurs techniques de yoga : Vinyasa, Ashtanga, Kundalini, yoga intégral... Le sentiment de bienveillance, d'amour, de respect de soi et des autres est le socle de cette pratique.

Download and Read Online Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD Kym Thiriot

#LQCS1RKEY3F

Lire Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot pour ebook en ligne Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot à lire en ligne. Online Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot ebook Téléchargement PDF Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot Doc Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot Mobipocket Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD par Kym Thiriot EPub

LQCS1RKEY3FLQCS1RKEY3FLQCS1RKEY3F