30 jours de Pilates

Auteur(s) Hamilton, Jenny (Auteur) ;
Wilmet, Carole (Illustrateur)

Titre(s) 30 jours de Pilates / Jenny Hamilton ; illustrations de Carole Wilmet.

Editeur(s) Vanves : Marabout , 2020.

Résumé Découvrez en 4 semaines, 50 postures de base pour apprendre à construire un jour après l'autre force et souplesse dans votre corps. A faire aussi bien à la maison, que dans un jardin ou un parc, muni d'un tapis ou d'une serviette, en 30 minutes ! Alternez des postures debout, puis assises, puis des postures inversées à mesure que l'on progresse. Chaque jour finit par 5 à 10 minutes de relaxation. Avec une grande variété de séances thématiques, selon le temps dont vous disposez, ou selon vos objectifs vous pourrez agir sur de nombreux maux et désagréments dont : améliorer votre sommeil renforcer votre dos booster votre énergie expulser vos tensions mieux digérer détendre votre corps après une journée passée devant l'ordinateur.

Lien(s) Traduit de : Pilates 30-day .

Sujet(s) Méthode Pilates

Exemplaires

Aperçu	Livre
Bib. d'origine	Saint Victor Malescours
Section	Adulte
Cote	613.71 HAM
Situation	en rayon
Date retour	