

Pour les fêtes offrez de la sérénité...



le CD Audio

Utilisable sur lecteur ou ordinateur.
Pour pratiquer chez soi en toute tranquillité.

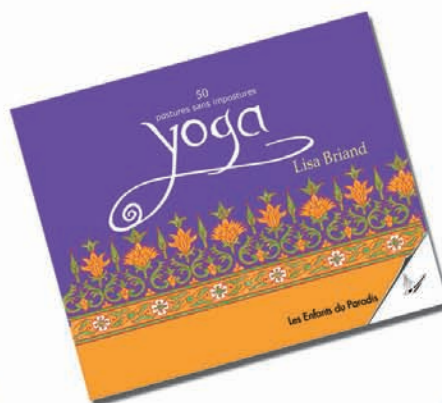
6 h d'enregistrement comprenant :

8 séances de Yoga guidées par N. Moulis
accessibles à tous, de **45 mn chacune**,
ayant un thème spécifique :



- la Flexion (*uttanâsana*)
- le Chien qui s'étire (*svanâsana*)
- la Torsion (*matsyendrâsana*)
- le Bâton (*dandâsana*)
- la Salutation tibétaine (*tibetan namaskar*)
- la Salutation au soleil (*suryanamaskar*)
- L'Arc (*dhanurâsana*)
- la Chandelle (*sarvangâsana*)

30 € (*fiche technique incluse*)
auprès de **Nathalie Moulis**
tél. 06 61 15 97 77
moulis.nath@orange.fr



le Livre

"50 postures sans impostures"

de Patricia Briand

Répertoire des principales postures de Yoga
Agréablement illustré
et commenté avec humour...
Un livre à feuilleter
comme un carnet de voyage
dans le monde fascinant du Yoga...

9€50 à la fnac - livre.fnac.com
ou auprès de Patricia 06 15 78 03 30
airlibre.patricia.@orange.fr

<http://livre.fnac.com/a3392557/Lisa-Briand-Yoga-50-postures-sans-impostures>

