

Esprit Yoga respire

mer 22/04/2026 - 11:55



La liberté est là. Esprit Yoga s'affranchit de ses entraves avec une méthode imparable. Le 24 avril, le magazine lâche l'énergie dans tous les points de vente. Le mélange du yoga et du qi gong répond aux attentes, en dix postures. La pratique du yoga a de nombreux bienfaits. Le magazine en fait l'état dans un long format. Le yoga est susceptible de s'adapter et d'aider à apaiser les neuro-atypies. Ce numéro apprend également à fixer un cadre en posant ses limites et en restant fidèle à ses valeurs. La parution agit. La série des Chakras fait le point sur Manipura, le chakra de l'action.

Prix : 7,50 €

Codification : 19671