



IFSyr

*Institut de Formation Sophrologie Yoga Relaxation
Techniques de gymnastique douce et de stretching*

Contacts : 06 25 51 20 52—06 14 12 44 45

Adresse du site : ifsyr.fr

LA LETTRE DE L'IFSyr N°35 AVRIL 2012

Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau

Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : POURQUOI PRATIQUER A L'EXTERIEUR ?
- LA FICHE TECHNIQUE : VIRABHADRASANA: POSTURE DU HEROS PUISSANT, LE SALUT DU GUERRIER.
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES ACTIONS DE L'IFSyr
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO
- INFOS STAGES, ANNONCES
- NOS PARTENAIRES

Si, comme nous, vous souhaitez faire découvrir les disciplines proposées par l'IFSyr, n'hésitez pas à transférer cette lettre à vos différents contacts. Merci.

Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous revoir prochainement,
A bientôt.

Bien cordialement.

Pour l'IFSyr,

Courrier : IFSyr, Départementale 24, 14510 Gonneville sur mer.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un mail.



Laurence et Jacques



L'ARTICLE DU MOIS : POURQUOI PRATIQUER A L'EXTERIEUR ?

Les beaux jours arrivent, peut être avez vous l'envie de pratiquer à l'extérieur. Cette pratique à l'extérieur a-t-elle des avantages ? Nous allons essayer de répondre à cette question.

La pratique en extérieur permet d'augmenter notre concentration. Le lieu n'est plus habituel, et nous sommes soumis à des stimuli extérieurs (chants d'oiseaux, divers sons de la nature etc.).

Elle accroît notre perception de l'équilibre (terrain non plat, sol mou etc.).

Les exercices respiratoires seront plus épanouissants. Une respiration consciente en pleine nature est plus profonde, plus riche de toutes les senteurs naturelles de l'environnement dans lequel nous nous trouvons, donc plus saine qu'en salle.

Sur un plan énergétique, nous sommes posés directement sur la terre. L'extérieur permet de nous relier plus fortement à la terre et de profiter des énergies cosmiques, et d'être plus fortement ancré dans le moment présent.

Aide à stocker la vitamine D de par l'exposition du corps au soleil.

Que se soit sur une plage, dans une forêt, au milieu d'un champ de fleurs, sur une montagne, simplement dans votre jardin, si vous en avez un, essayez de trouver un endroit tranquille. Vivez l'expérience de la fluidité de votre séance. Ne faites qu'un avec votre environnement, entrez en communion avec la nature ! Votre pratique en sera allégée de vos tracas quotidiens, votre détente sera plus profonde.

Laurence



La fiche technique : POSTURE DU HEROS PUISSANT, LE SALUT DU GUERRIER (*virabhadrasana*)

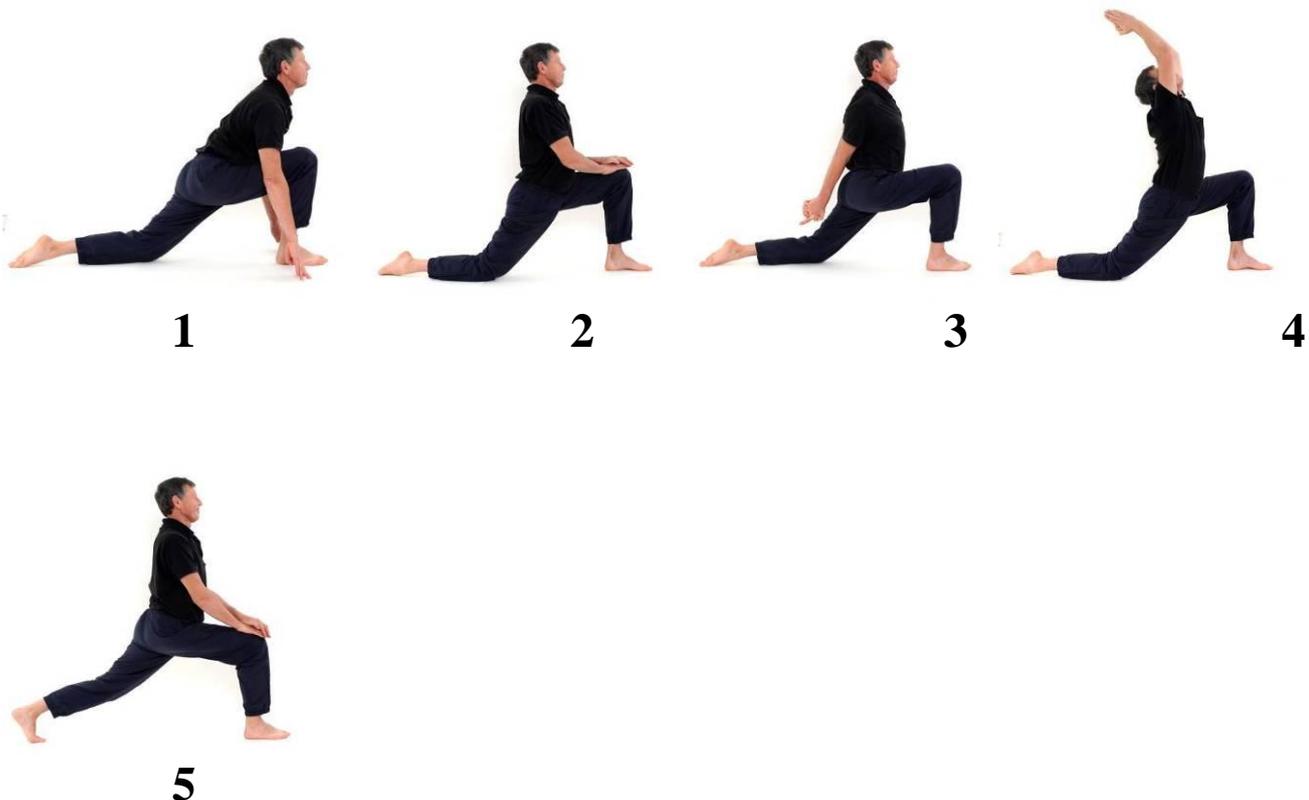
Appelée aussi *ardha bhujangasana*, le demi cobra (quand les mains sont au sol) ou *ashwa sanchalasana*, la posture équestre. On trouve cette posture, dans la salutation au soleil, pratiquée sous différentes formes.

- 1) Les mains de part et d'autre du pied avant, le genou avant fléchi tout en posant le pied arrière le plus loin possible derrière. Le pied en extension favorise l'extension de la hanche et donc l'étirement de la cuisse.
- 2) Les mains sont posées sur le genou avant, accentuant ainsi légèrement l'extension du rachis.
- 3) Les mains sont Mêmes positions des jambes que dans la posture précédente. Les bras sont tendus vers l'arrière, les paumes jointes.
- 4) Les bras sont placés de part et d'autre de la tête, plaçant le rachis en hyper extension. Les paumes sont jointes. On pourra ajouter une extension du cou (regard dirigé vers les doigts).
- 5) Mêmes consignes que pour les trois postures précédentes (les bras et les mains sont placés dans une des positions décrites précédemment). Mais les orteils sont en flexion et le genou est décollé du sol, entraînant un renforcement musculaire de la cuisse.

Quelque soit la position choisie, garder le genou avant à l'aplomb des orteils

SYMBOLIQUE DE LA POSTURE

Sur une inspiration dynamique, le pratiquant s'installe pleinement dans le monde. En position d'équilibre stable, bien campé sur ses pieds, les jambes sont solides : tout marque l'ancrage dans le monde matériel. Cependant le genou au sol indique une marque d'humilité, un respect à certaines forces cosmiques qui dépassent la compréhension de l'être humain. Dans toutes les traditions le genou est le symbole de l'autorité, de la puissance sociale : fléchir le genou est donc faire acte d'humilité mais aussi d'allégeance, tels les chevaliers lors de leur adoubement. Comme eux, l'action du pratiquant est droite, honnête, franche, généreuse ; cette rectitude s'exprime par l'ouverture de la poitrine et le regard droit dirigé devant soi.



LES FORMATIONS IFSYR

Les inscriptions pour la prochaine session sont ouvertes. Contactez Laurence au 06 25 51 20 52.

Inscriptions pour la rentrée 2012 / 2013



Formation « SOPHRO RELAXOLOGUE »

IFSYR vous propose une formation en Sophrologie, et en Relaxation, ouverte à tous. Sans niveau imposé : seul un entretien préalable, sur rendez- vous, avec votre formatrice.

Début de formation : septembre 2012, puis 9 autres weekends. Fin de formation : juin 2013
Inscriptions jusqu'au 30 juin 2012

Renseignements complémentaires : Laurence GAUDIN 06 25 51 20 52 ou

laurencegaudin@wanadoo.fr objet : formation « Sophro-Relaxologue »

Programme de formation sur le site : www.ifsyr.fr

Objectif de la formation :

Découvrir et utiliser les techniques de sophrologie et de relaxation, pour soi- même, et pour les autres.
Etre capable de prendre en charge des séances individuelles et collectives dans le respect de l'intégrité de la personne.

Tarifs : 2500€ prise en charge personnelle et 3000€ employeur.

Cette formation est sanctionnée par un diplôme de reconnaissance de vos compétences en Sophrologie et Relaxation.

Lieu de formation : IFSYR 808 Départementale 24
14510 Gonneville sur Mer (non contractuel)

Cette formation est encadrée par Laurence Gaudin : Master en sophrologie Caycédienne, Relaxologue (Diplômée de L'Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris), Animatrice Sportive. Après avoir encadré des stages de formation nationale Fédérale, elle intervient en formation et prise en charge de groupes dans différents Creps ainsi qu'en entreprises (privées, publiques) et pour des mutuelles complémentaire santé.



Laurence Gaudin, élève du professeur Caycèdo.

Les actions de l'ifsyr

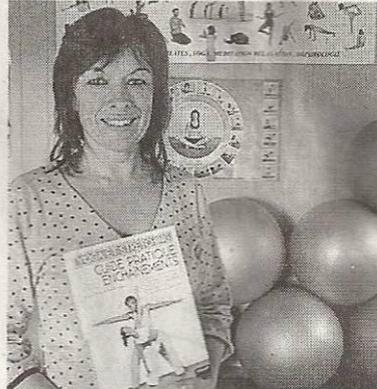
Ce qu'en dit la presse (à propos "du guide des enchaînements")

Gonneville-sur-Mer

Laurence Gaudin publie un nouvel ouvrage

Laurence Gaudin, animatrice à l'association gonnevillaise Corps Accord, signe un second ouvrage intitulé « Yoga et stretching, le guide pratique des enchaînements », co-écrit aux éditions Vigot avec Jacques Choque.

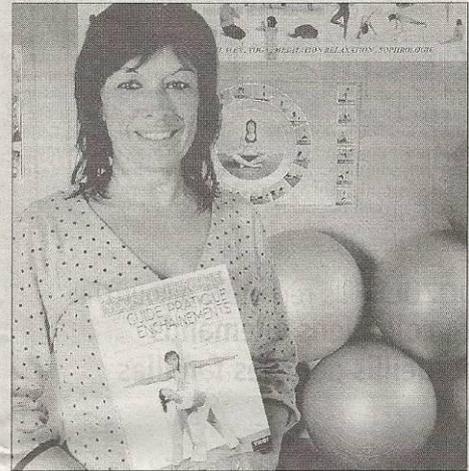
Un livre qui présente vingt enchaînements « pas à pas, » souligne l'auteur, sophrologue, relaxologue et éducatrice sportive. « Aucun ou très peu d'ouvrages traitent de ces enchaînements. On peut y trouver des enchaînements comme la salutation au soleil, la salutation à la lune ou encore la salutation tibétaine. Ainsi que des enchaînements issus de notre propre imagination. »



Un second ouvrage pour Laurence Gaudin, animatrice à l'association gonnevillaise Corps Accord.

ouest france du 7 Avril 2012

GONNEVILLE/MER - Nouveau livre « Le guide des enchaînements » de Laurence Gaudin



Laurence Gaudin.

Les éditions VIGOT viennent d'éditer « Le guide des enchaînements en Yoga et Stretching », que Laurence Gaudin a écrit avec Jacques Choque.

Laurence Gaudin, animatrice de l'association « Corps Accord » de Gonneville-sur-Mer depuis plusieurs années, est diplômée de l'académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris. Elle propose des séances de gym douce, yoga, stretching et pilates.

Ce nouveau guide contient

20 enchaînements détaillés pas à pas comme la salutation au soleil, salutation à la lune, ou salutation tibétaine...

Ce livre fait suite à un autre ouvrage écrit il y a deux ans « Bien respirer », paru aux éditions Amphora.

Pratique : « Le guide des enchaînements en Yoga et Stretching », des éditions VIGOT. Laurence Gaudin : 06.25.51.20.52 ou Email : laurencegaudin@wanadoo.fr

Granville

Yoga : Le guide des enchaînements de Jacques Choque

Jacques Choque, professeur de yoga et stretching, auteur d'une quarantaine de livres, vient de sortir un ouvrage, *Le guide pratique des enchaînements*. Vingt séries de postures pour le bien être au quotidien, sont décortiquées.

Un ouvrage en couleurs, illustré par 1 100 photos. « C'est le premier qui existe consacré aux enchaînements, confirme Jacques Choque. Il représente deux ans de travail. Ce livre est destiné aussi bien aux pratiquants qu'aux encadrants ».

On y trouvera des enchaînements incontournables comme la Salutation au soleil et la Salutation à la lune, ainsi qu'un grand nombre de versions originales. « Vous partirez sur les traces du yoga égyptien et explorez l'art de la méditation par des exercices respiratoires ».

Chaque mouvement est accompagné d'une photo en couleur et de consignes claires et précises. Les



Jacques Choque professeur de yoga et stretching, vient de sortir un ouvrage, « Le guide pratique des enchaînements ».

nombreux conseils des auteurs permettent de pratiquer ces enchaînements de manière efficace, agréable et sans risque de douleur.

Un ouvrage très bien conçu, réalisé en collaboration avec Laurence

Gaudin, professeur de yoga et sophrologie à Caen.

Le guide pratique des enchaînements. Éditions Vigot. 29 €.



Et toujours les dédicaces dans les salons d'auteurs (ici à Torigny sur Vire): faire connaître nos disciplines au grand public et avoir un contact direct avec nos lecteurs.

Le yoga sur la plage.....



GONNEVILLE-SUR-MER - Vendredi matin à Houlgate Dix participants au yoga sur la plage

Vendredi matin, l'Association « Corps Accord » de Gonneville-sur-Mer a proposé une séance de yoga sur la plage d'Houlgate. Une dizaine de participants ont répondu présent. Superbe ambiance sous le soleil normand !

Si le temps le permet, une autre manifestation de ce type regroupant plusieurs associations sera programmée au mois de mai. La date n'étant pas encore arrêtée.

Pratique : Contacter le professeur Laurence Gaudin au 06.25.51.20.52.



Cadre inhabituel pour la pratique du yoga.

LE PAYS D'AUGE - Mardi 3 avril 2012



HISTOIRE ET CITATIONS

Face à un patient particulièrement difficile, un psychiatre qui a essayé bien des méthodes ne sait plus quoi faire. Le patient est persuadé qu'il est un cadavre et n'en démord pas. Un jour, le psychiatre a une idée : « croyez-vous qu'un cadavre saigne ? Demande-t-il. « Non, certainement pas » répond l'homme. Le psychiatre sort alors une aiguille, saisit la main de son patient et lui pique le doigt. Bien entendu, une goutte de sang perle. « ca alors, dit le patient médusé, je n'aurais pas cru qu'un cadavre pouvait saigner ! »

La corde ou le pouvoir magique des croyances.



Il était une fois, un paysan qui devait rendre visite à son frère malade qui habitait à 2 journées de voyage à dos d'âne. Notre homme devait donc dormir en chemin. Comme il arrivait au terme de la première journée, il réalisa qu'il avait oublié une corde pour attacher sa monture. Sachant que le village voisin était habité par un vieil homme à qui on attribuait des vertus de bonté et de sagesse, il décida d'aller lui en emprunter une. Le vieil homme le reçut avec bonté, mais malheureusement, il n'avait pas de corde à lui prêter... « Fais comme si tu en avais une, et fais semblant de l'enrouler autour de l'arbre, et de la nouer » lui dit-il. Le paysan fit comme on lui avait conseillé de faire et prétendit nouer une corde imaginaire pour attacher l'animal. Le lendemain il voulut repartir mais l'âne ne l'entendit pas de cette oreille et ne bougea pas d'un poil. Après avoir bataillé longuement, il se souvint que les ânes sont très têtus. A court de ressources, il décida de retourner voir le vieil homme pour lui demander s'il n'avait pas une solution à lui proposer. « As-tu pensé à détacher la corde ? » lui demanda-t-il. « Mais, il n'y a pas de corde », répondit le paysan étonné. « Pour toi non, mais pour lui, SI ! » Notre homme retourna auprès de l'animal et fit mine de détacher la corde. Aussitôt l'âne s'éloigna de l'arbre et accepta volontiers de continuer le voyage.

Nous aussi, nous sommes capables de passer à côté de nos croyances bien gênantes sans les voir. Et pourtant, ce que nous croyons n'est pas plus vrai que ce que croient d'autres personnes qui ont des opinions diamétralement opposées aux nôtres. Si nos croyances sont un handicap, il nous appartient de les changer !

LES GUIDES PRATIQUES : DERNIERES PUBLICATIONS

Pour obtenir ces guides ou cd ou pour tous renseignements complémentaires, envoyer un mail à: jacchoque@hotmail.com ou écrire à : A.C.C, le Hamel, 50870 Tirepied

Jacques Choque

Le Grand Guide de
l'expression corporelle
pour les enfants

200 exercices d'expression corporelle
mime • théâtre • masque • improvisations
30 thèmes de création collective



Éditions
de la
Traverse

Jacques Choque

Le Grand Guide de **l'expression corporelle** pour les enfants

Que vous soyez animateur, éducateur, enseignant ou parent vous recherchez des exercices d'expression corporelle, de mime, de théâtre pour des enfants de 5 à 13 ans.

Ce guide pratique répond parfaitement à vos besoins avec plus de 200 propositions classées par thème.

Travail de la voix, du rythme, utilisation de différents registres du langage verbal, expressions du visage, du regard, jeux pour mieux appréhender l'espace, pour utiliser le masque, pour s'initier au mime, exercices d'improvisation, idées de créations collectives sont réunis dans cet ouvrage au classement clair, simple, précis.

Jacques Choque n'a pas seulement animé pendant 20 ans des groupes d'enfants en expression corporelle, de mime, et de théâtre. Éducateur sportif et professeur de yoga, de relaxation et de tai-chi-chuan, il donne des conseils efficaces pour préparer les enfants, améliorer leur concentration mais aussi pour gérer leur énergie, les défatiguer grâce à des exercices de respiration, de relaxation et d'automassages.



Illustration de couverture :
Christophe Girard

20 €



SOMMAIRE

Présentation

Le développement psychomoteur de l'enfant

Le rôle capital du jeu

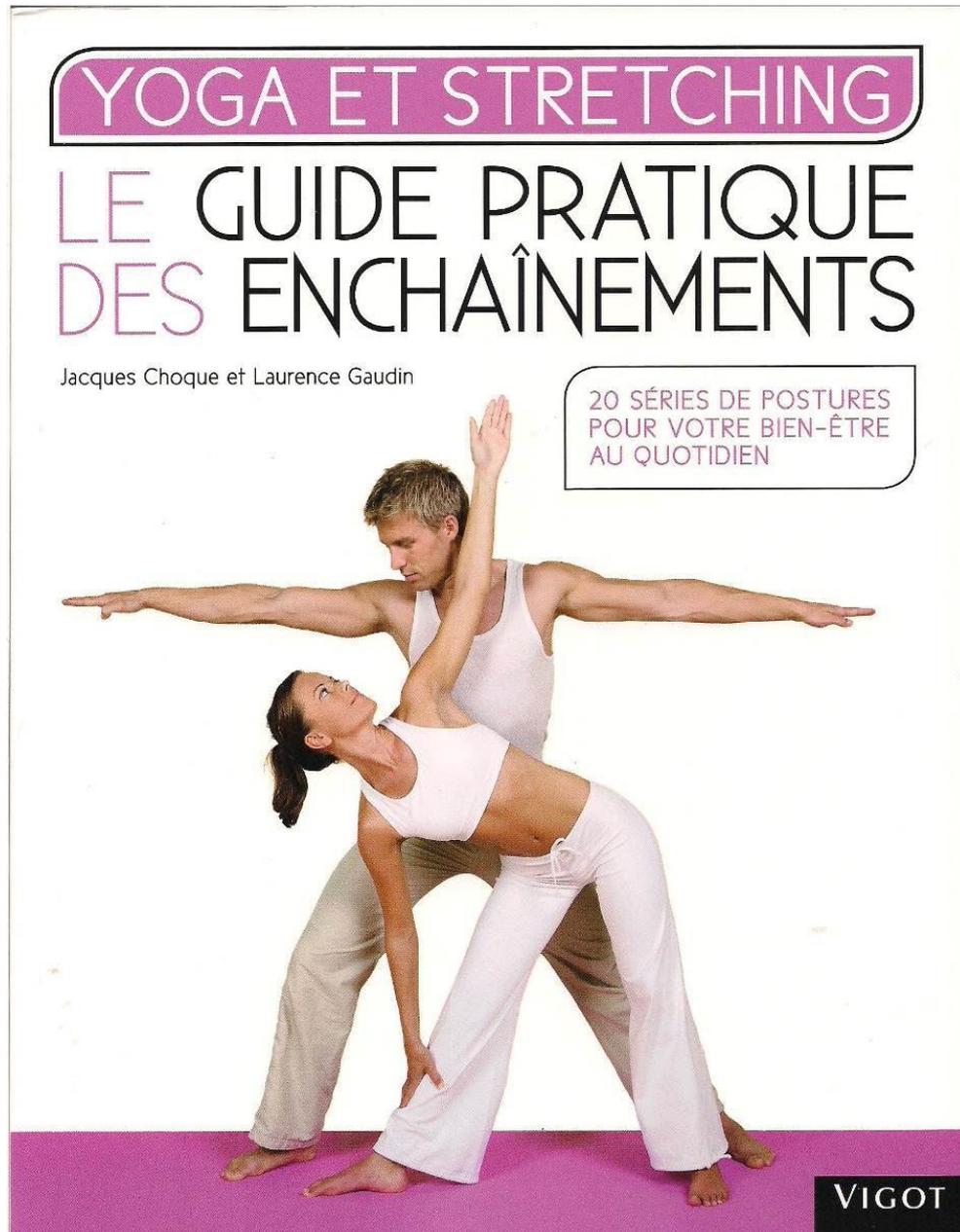
Le vocabulaire employé

LES FICHES PRATIQUES

Comment utiliser ce guide pratique

- **Respiration**
- **Echauffement ó Concentration**
- **Automassages**
- **La voix**
- **Les mots**
- **Le visage ó Le regard**
- **Les mains ó Le toucher**
- **L'espace**
- **Rythme et relation musique / mouvement**
- **Exercices d'improvisation**
- **Initiation au mime**
- **Thèmes de création collective**
- **Utilisation du matériel**
- **Masque et maquillage**
- **Relaxations**
- **Savoir utiliser la « trame de variance »**
- **Exemple de construction de séance**

LE GUIDE PRATIQUE DES ENCHAÎNEMENTS EN YOGA ET EN STRETCHING



Voici un guide pratique complètement original ! En effet, à ce jour, aucun ouvrage n'avait réuni un tel ensemble de propositions alors que les enchaînements sont pratiqués dans la plupart des cours. Plus ou moins longs, plus ou moins complexes, les enchaînements permettent aux pratiquants :

- de développer sa coordination
- de stimuler sa concentration et sa mémoire
- de favoriser sa circulation sanguine
- de domestiquer sa respiration
- d'entretenir sa force et sa souplesse
- d'augmenter et de maîtriser son énergie
- de gérer son stress
- de renforcer son autonomie

De plus les auteurs ne se contentent pas simplement de présenter les enchaînements grâce à des photographies en couleurs : ils donnent aussi des consignes claires et précises afin de multiplier les variantes. Par exemple en fonction de la vitesse d'exécution d'un enchaînement l'adepte pourra développer sa capacité cardio-respiratoire ou s'orienter plutôt, grâce à la lenteur du geste, vers une sorte de méditation dans le mouvement ou tout au moins vers plus d'intériorisation en adaptant différentes techniques respiratoires.

Un ouvrage permettant également à tous les moniteurs de pratiques corporelles (Yoga, gym, arts martiaux, danse, jeux théâtraux ..) d'enrichir leurs séances.

Sommaire

Les bienfaits des enchaînements

Conseils pour une pratique efficace .Pratiquer en toute sécurité.

☯ **LES SALUTATIONS AU SOLEIL**

Origine .Symbolisme de la salutation au soleil .Une salutation au soleil pour plusieurs versions .Les mantras.

LES VERSIONS DE BASE DE LA SALUTATION AU SOLEIL

Première version de base : les postures principales

Deuxième version de base

Première version de base avec les postures intermédiaires

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

LES AUTRES VERSIONS DE LA SALUTATION AU SOLEIL

Version longue

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Version assise

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Version au sol

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Maxasanas

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

La salutation au soleil tibétaine, version originale

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

La salutation au soleil tibétaine, version adaptée

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

☯ **LES SALUTATIONS À LA LUNE**

Première version

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Deuxième version

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Troisième version

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Quatrième version

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

☯ **L'ENVOL DE L'AIGLE**

Version debout

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Version assise

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

☯ **LE RÉVEIL DE LA COLONNE VERTÉBRALE**

Version debout

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Version assise

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

☯ **LES ENCHAÎNEMENTS RESPIRATOIRES**

et ÉNERGÉTIQUES

La table renversée

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

La posture du cavalier

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

La respiration cosmique

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

La respiration rythmée

☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

Enchaînement dynamique

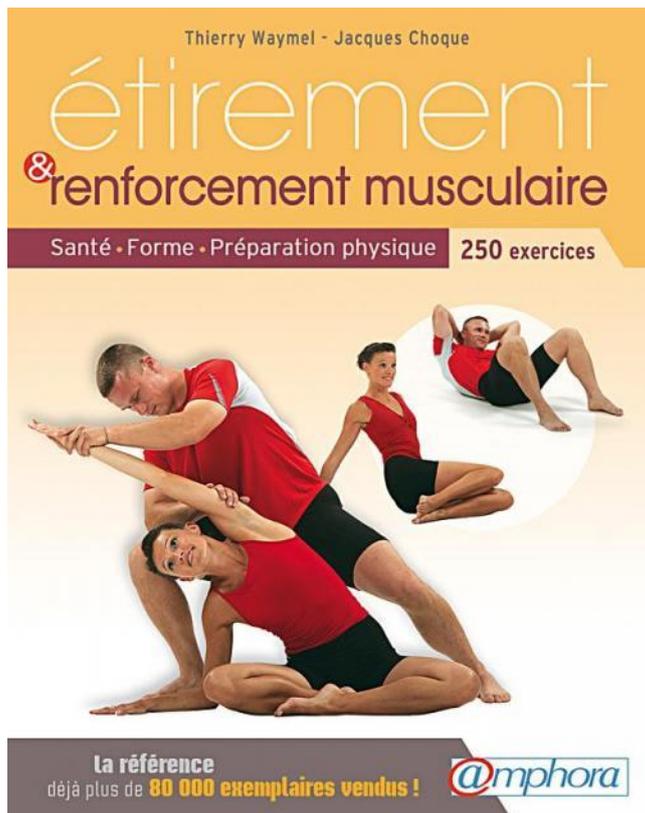
☯ **Lienchaîne ment pas à pas**

10 CONSEILS POUR PROGRESSER

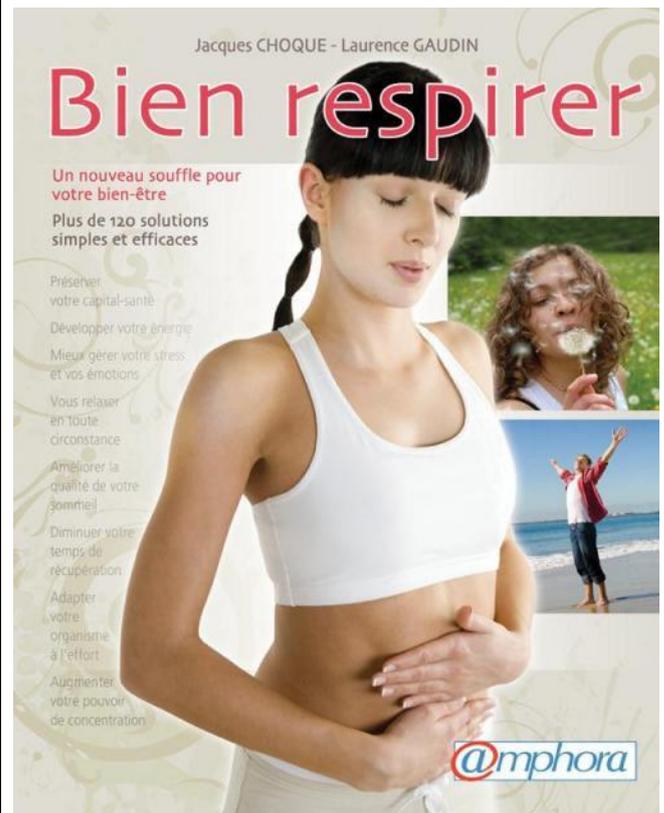
LEXIQUE des termes sanskrits

BIBLIOGRAPHIE

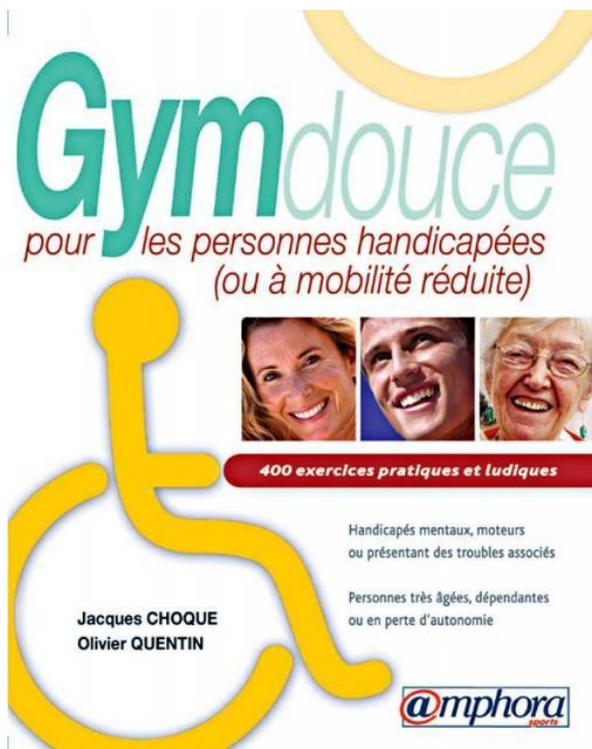
AUTRES TITRES TOUJOURS DISPONIBLES



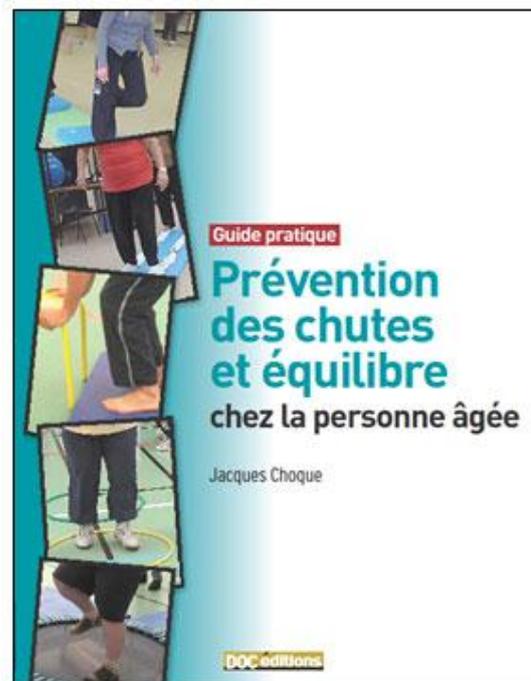
Le guide devenu la référence pour tous les pratiquants et encadrants utilisant des méthodes d'étirement et de renforcement musculaire : déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !



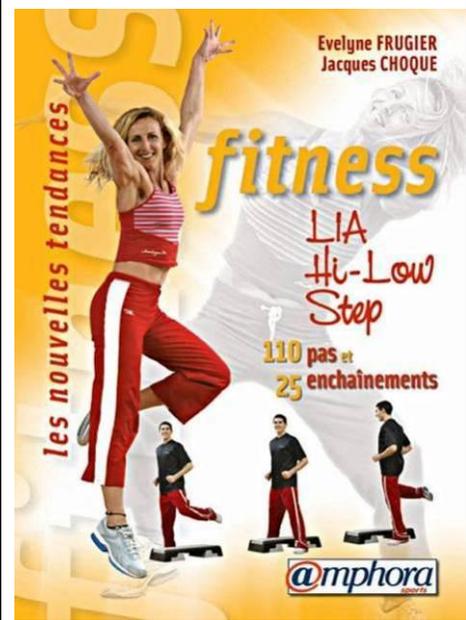
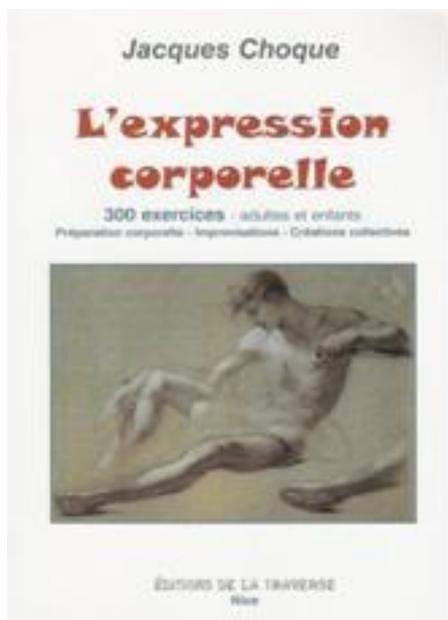
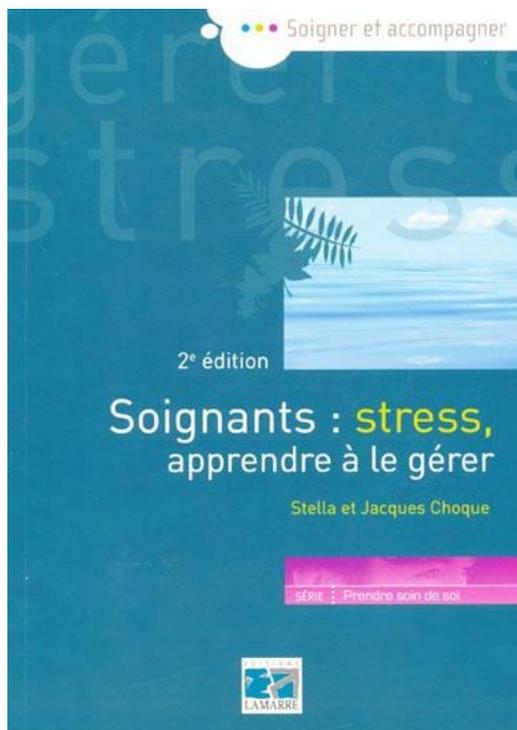
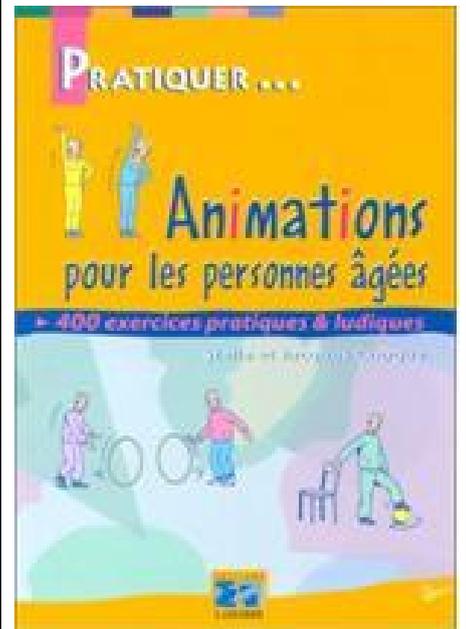
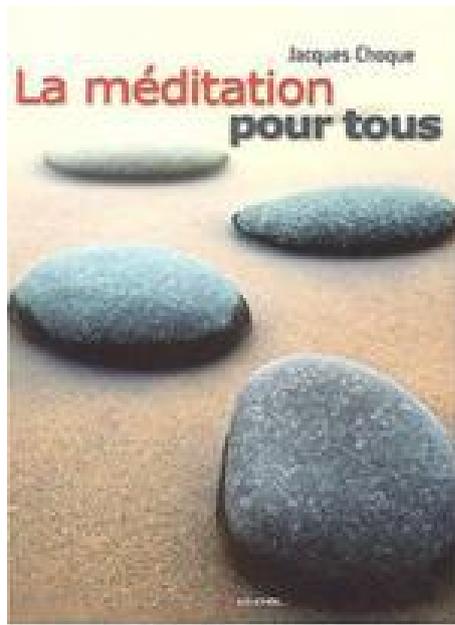
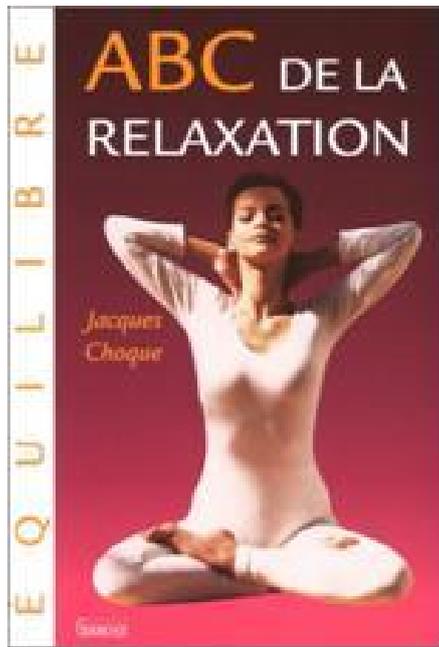
Plus de 120 solutions simples, pratiques, efficaces pour entretenir et développer ses capacités respiratoires et son énergie.



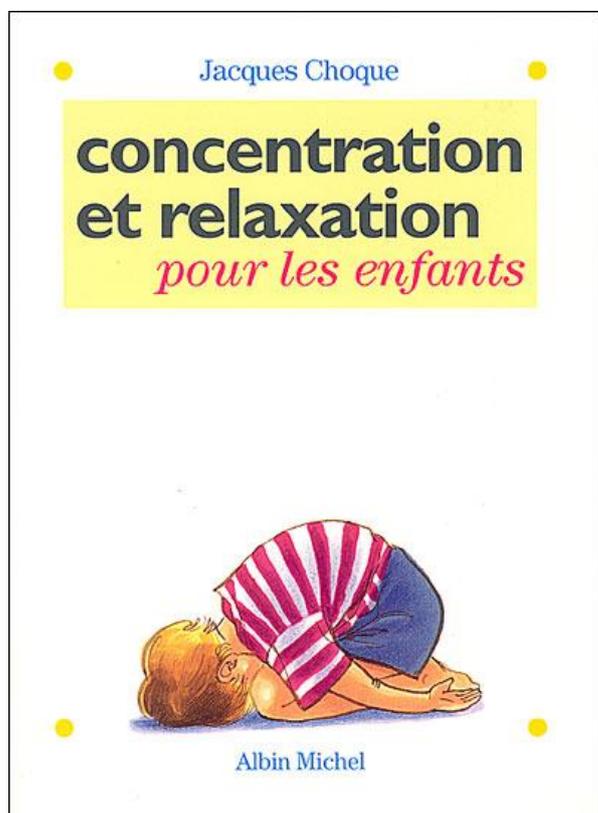
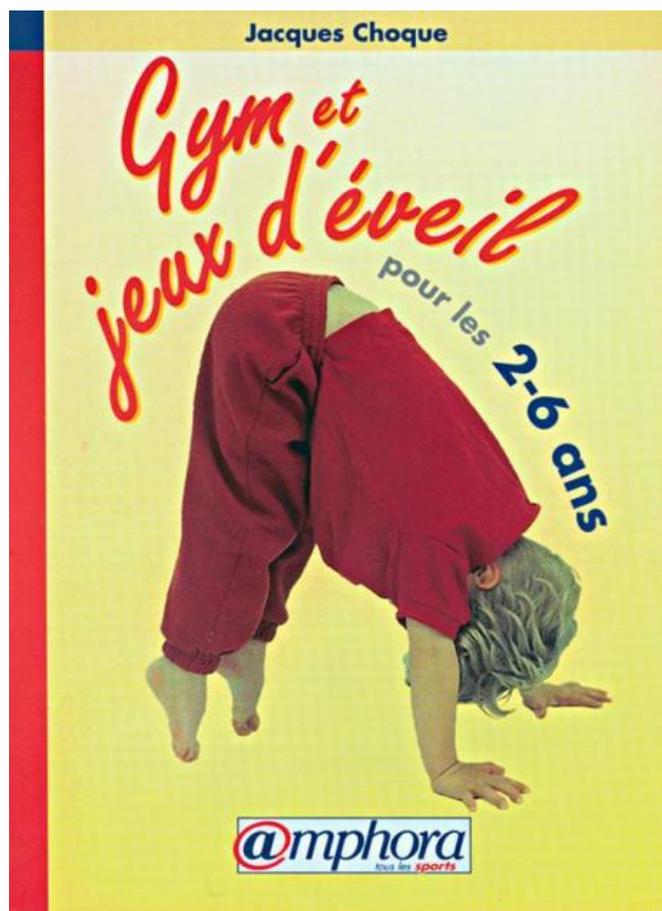
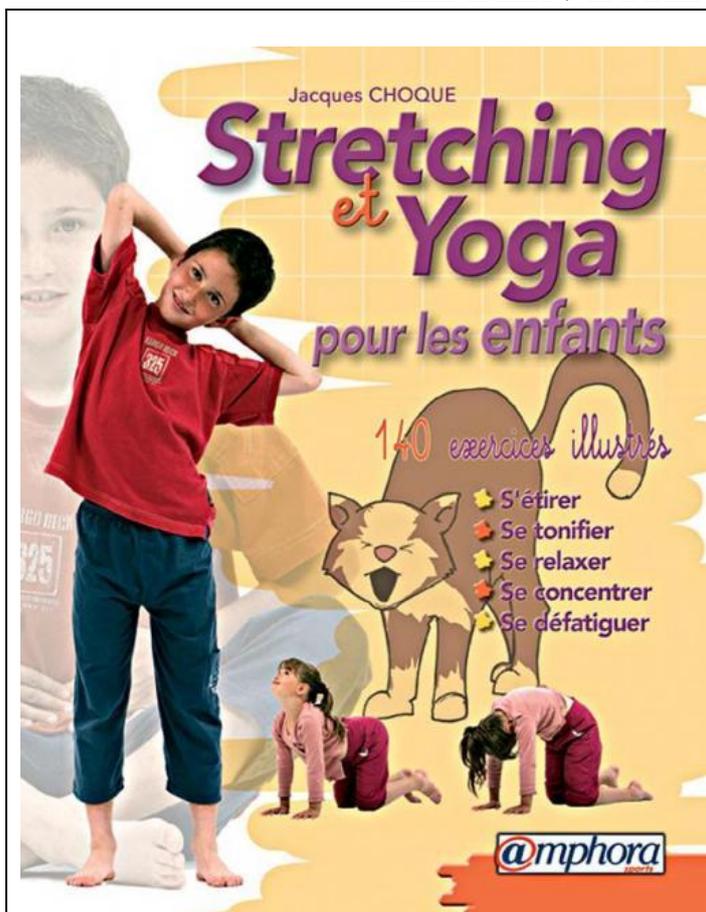
Le premier guide pratique de gymnastique douce (400 exercices) pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.



Les professionnels des activités corporelles (éducateurs, animateurs, AMP, kinés, ergothérapeutes...) trouveront dans ce guide pratique plus de 200 exercices illustrés (photos couleurs), complétés par des apports sur les parcours aménagés, les tests d'équilibre et d'évaluation...

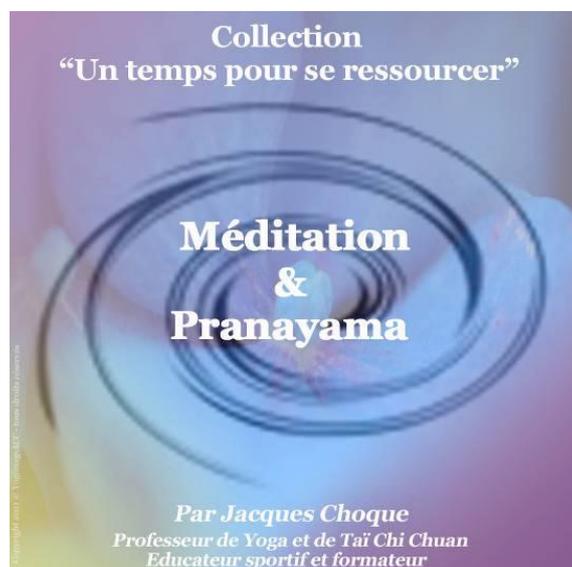
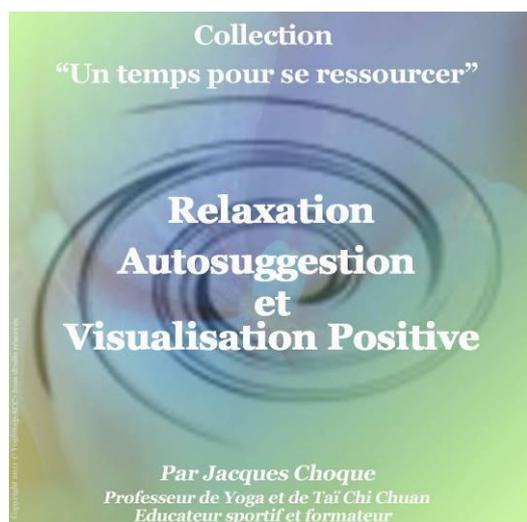
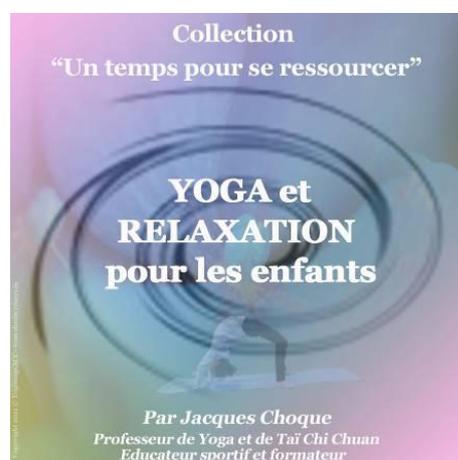
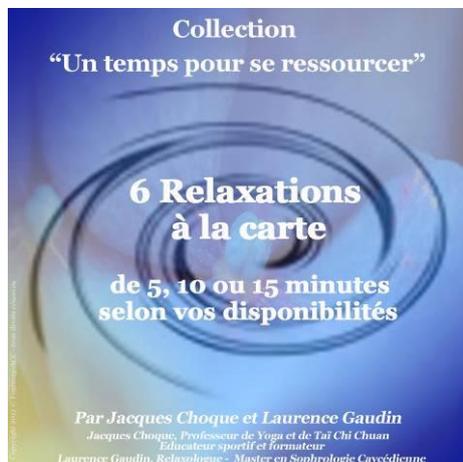


LE BIEN-ETRE DES ENFANTS



« UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »

7 CD audio pour pratiquer à votre rythme, en toute tranquillité.
Textes de Laurence Gaudin et Jacques Choque.
Musique de Bastien Jouvin.



Pour obtenir ces guides ou cd ou pour tous renseignements complémentaires, envoyer un mail à: jacchoque@hotmail.com ou écrire à : A.C.C, le Hamel, 50870 Tirepied

INFOS STAGES

N' HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES
QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE

En Mai, fais ce qu'il te plait ...

Séjours Bien-être et Nature

Que diriez-vous d'une remise en forme dans un cadre dédié à la relaxation, au ressourcement et à la vitalité ?

Quelques jours de "break" parsemés de moments d'écoute de votre corps, de promenades et activités physiques régénératives dans la nature, d'un équilibre des sens, de détente.

La Base de Loisirs La Mazure et son équipe de praticiens vous invitent à évoluer dans un espace dédié au "lâcher prise" afin de retrouver votre énergie et repartir du bon pied.

Votre hébergement s'effectuera en gîte ou chalet et vos repas bio se prendront dans la salle panoramique.

Au programme : Yoga, Taï-Chi-Chuan, Gym douce, Sophrologie, mais aussi, Naturopathie, Massages sensitifs et Soins énergétiques Wuname.

Pour compléter ce programme, des activités vitalité sont proposées : tir à l'arc, randonnée, tennis, canoë-kayak ou pêche .

3 séjours vous sont proposés

Yoga

Taï-Chi-Chuan

Sophrologie

Massage
Sensitif

Soins
Énergétiques
Wuname

Gym Douce
Stretching

Naturopathie

Du Samedi 05 Mai au Mardi 08 Mai



Du Jeudi 17 Mai au Dimanche 20 Mai



Du Samedi 26 Mai au Lundi 28 Mai



RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS :
Base de Loisirs - La MAZURE - 50540 LES BIARDS

☎ : 02 33 89 19 50

✉ : contact@lamazure.com

www.lamazure.com

NOS PARTENAIRES

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

EDITIONS GRANCHER
www.grancher.com

PETRARQUE ANIMAGINE

Animagine, le journal de l'animation des professionnels en situation Com d'accompagnement de de publics fragilisés.

Edition d'ouvrages.
Formations.
Snomezelen.

www.petrarque.fr

EDITIONS LAMARRE

www.espaceinfirmier.com/librairie



EDITIONS ALBIN MICHEL
www.albin-michel.fr

DOCÉDITIONS

DocDomicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries

www.docdomicile.fr

DOC'AMP
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

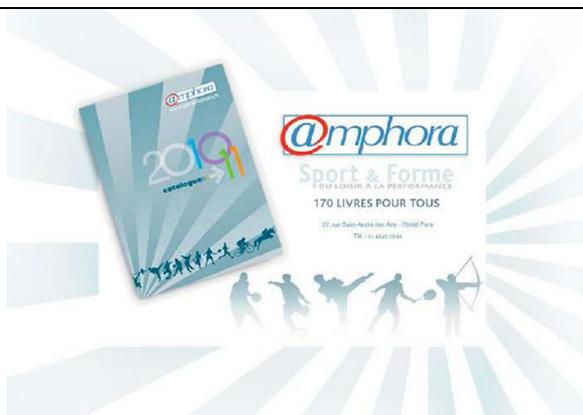
www.doc-amp.fr

DOC'alzheimer ■ Revue pratique
Ressources et moyens pour mieux comprendre et agir

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr



EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr

Yogimag



www.yogimag.fr

YOGIMAG France SARL
2 Rue Jean Mermoz - ZI La Louée
44115 HAUTE GOULAINÉ - FRANCE
0 698 380 628

YOGA organique **SHIATSU** THERAPIE
Méditation Médicines Douces relaxation pilates **MASSAGES**

Votre Spécialiste en Equipements & Matériels
Vous avez une demande ? Contactez notre Equipe au 0 698 380 628

PROMOTION

TAPIS DE YOGA

RESISTANCE+ 183 X 60 X 4 SGS 14.90 € ttc	SHERPA Taupe 183 X 60 X 4.5 18.60 € ttc
---	---

PROMOTION

ZAFUS MANDALA
Rembourrage balles d'Epeautre
Housse 100% coton et velours
49.90 € ttc

Composez votre coussin de méditation en fonction de vos souhaits avec Yogimag.

VOYAGEZ AVEC YOGIMAG

TAPIS DE VOYAGE 183 X 60 X 1.5 17.95 € ttc	ZAFU DE VOYAGE 34.00 € ttc
--	---

Les NOUVEAUX de YOGIMAG
YOGA - SHIATSU - PILATES - MASSAGES - BIEN ETRE

Rembourrage en kapok en balles d'épeautre en coques de sarrasin...
NOUVEAUTÉS (1 par couleur)

Yogimag pour Pratiquer en toute Sérénité
WWW.YOGIMAG.FR

Prix variables jusqu'au 30/4/2011 et/ou dans la limite des stocks disponibles

YOGINEWS n°8 - 04/2011

copyright 2011 © yogimag - tous droits réservés