



## Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée

*Anne Béatrice Leygues*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée** Anne Béatrice Leygues

 **Telecharger** [Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègen...pdf](#)

 **Lire en Ligne** [Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protèg...pdf](#)

# **Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée**

*Anne Béatrice Leygues*

**Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée** Anne Béatrice  
Leygues

**Téléchargez et lisez en ligne Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée Anne Béatrice Leygues**

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée : l'alternative pour un ventre plat. Vous êtes découragé ? Vous avez du mal à récupérer votre silhouette de jeune fille ou de jeune homme ? Un corps musclé, un ventre plat, c'est possible avec le bon mode d'emploi, à moindre effort et en toute sécurité. Dans cet ouvrage : quelques notions d'anatomie?? pour comprendre comment « ça marche » (la respiration et le périnée sont les paramètres clé d'un travail abdominal accompli) ; des exercices progressifs,? pour ceux qui se reprennent en main et ceux qui s'entretiennent. Les exercices sont expliqués pas à pas et complétés par des illustrations pour être sûr de bien les réaliser. Une approche originale pour des résultats durables. Biographie de l'auteur

**Anne-Béatrice Leygues** est ostéopathe. Elle est l'auteure, chez Marabout, de "Les abdominaux autrement", de "Do In, la voie de l'énergie" et d'un coffret livre-DVD éponyme. Elle a également conçu et produit "Respi", l'application du bien-être au quotidien (disponible pour iPhone et iPad sur l'Apple Store).

Download and Read Online Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée Anne Béatrice Leygues #W5U1BJYDGZI

Lire Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues pour ebook en ligneLes abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues 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 Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues à lire en ligne.Online Les abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues ebook Téléchargement PDFLes abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues DocLes abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues MobipocketLes abdos autrement: Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée par Anne Béatrice Leygues EPub

**W5U1BJYDGZIW5U1BJYDGZIW5U1BJYDGZI**