



En semaine de 8h30 à 11h30 et de 13h à 16h

Le secret d'une magnifique journée! Une tonne de bonne musique au rythme de votre quotidien.
Une complice inspirante, authentique et divertissante.

Livre: Retraite de yoga à la maison!

Publié le vendredi 20 janvier 2017 dans *Rythme au travail*



Envie de vous mettre au yoga, à la méditation, bref, d'apprendre à relaxer?
Voici le très beau livre d'Annie Langlois, présidente de monyogavirtuel.com
qui pourrait vous aider à le faire!

Ma retraite yoga à la maison, Annie Langlois, en librairie.

Julie Bélanger fait mention du livre le 20 janvier en après-midi. (mp3 disponible)