



Respiration, équilibre & pleine conscience

La philosophie

Ancestral, le yoga constitue une approche globale de l'être, un art de vivre, qui demeure adapté à la vie moderne.

La pratique

Très complet, le Hatha Yoga est la plus accessible des branches du yoga.

40 postures au quotidien

Des postures à pratiquer à son rythme et à tout âge : relaxation, enroulements, extensions, équilibre debout, salutation au soleil, position du lotus, marche méditative, étude des chakras.

hachette
PRATIQUE
www.hachette-pratique.com

23-0946-6 III-2013
978-2-01-230946-3



9 782012 309463 6 €
Prix TTC France



MINI GUIDE HACHETTE

Yoga



La philosophie

La pratique

40 postures

Yoga

Pascale-Anne Audry

hachette
BIEN-ÊTRE

