



## 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](http://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

