



## Yoga Vitalité, des exercices au quotidien Nice RendezVous rayon Livres



Le livre Yoga Vitalité de Jacqueline Sigaar et Cyrus Fay, paru aux Éditions de La Martinière, est un guide pour une pratique quotidienne du yoga à différents moments de la journée.

www.nicerendezvous.com

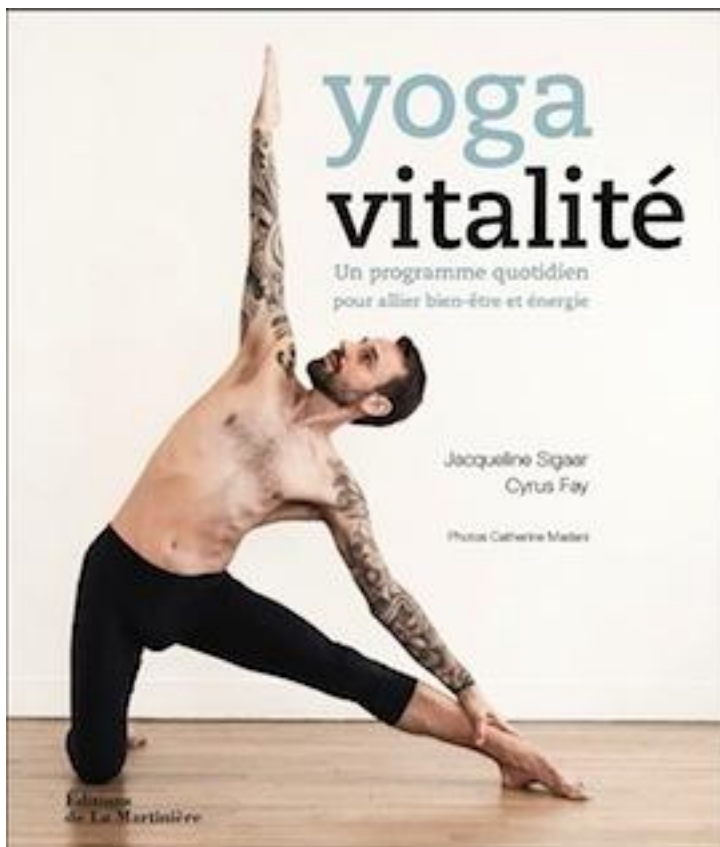
Pays : France

Dynamisme : 0



Page 2/3

[Visualiser l'article](#)



**NICE RENDEZVOUS LIVRES - Yoga Vitalité** , sous-titré un programme quotidien pour allier bien-être et vitalité, présente 50 exercices composés en une séance de yoga adaptée au matin (durée 15 à 20 minutes), des mini séances de 5 minutes pour la journée que l'on peut pratiquer au bureau en restant assis sur sa chaise et une séance pour le soir.

Pour le matin et le soir, les auteurs proposent des séries distinctes d'exercices selon que l'on soit débutant ou pratiquant confirmé. Chaque exercice est présenté en images pour bien comprendre la position des différentes parties du corps avec un texte qui précise le déroulé de l'action. Pour chaque exercice, les auteurs indiquent les bienfaits engendrés par la posture.

La première partie de l'ouvrage rappelle ce qu'est le Hata Yoga et explique son action positive sur la santé. Les auteurs abordent également le rôle de l'alimentation pour un bon équilibre.

La pratique régulière des exercices, précédée d'une profonde relaxation et suivie d'une méditation, apporte la détente du corps et l'apaisement du mental. La concentration sur le souffle et le relâchement musculaire pendant la pratique des asanas (postures) favorisent le rééquilibrage de l'individu et luttent contre le stress, à condition de pratiquer régulièrement.

Simple, pratique, richement illustré, Yoga Vitalité est à mettre en toutes les mains pour retrouver de l'énergie et se sentir rapidement en harmonie avec son moi intérieur.

## **YOGA VITALITÉ**

**Jacqueline Sigaar et Cyrus Fay**

**Éditions de La Martinière**

www.nicerendezvous.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)

136 pages

Format : 192 x 225

Prix : 19,50€

### À propos des auteurs

**Jacqueline Sigaar** pratique le yoga depuis 20 ans. Formée à la Fédération française de Hatha Yoga, diplômée en 2010, elle enseigne le yoga depuis 6 ans auprès d'élèves de tous niveaux (cours individuels, en entreprise, cours collectifs, stages...).

**Cyrus Fay** a été formé auprès de Shri Mahesh et a travaillé à ses côtés pendant 40 ans à la Fédération française d'Hatha Yoga en tant que responsable de la formation de professeurs de yoga. Il a été formé à la sophrologie par le Dr Jacques Donnars et à la méditation zazen par Maître Taisen Deshimaru. Il est l'auteur de nombreux articles dans la revue Yoga et Vie.

Copyright ©2017 NRV Nice Rendezvous. Tous droits réservés.