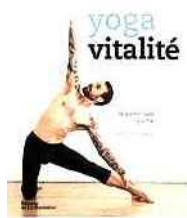




À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER



Énergie garantie

Pour développer cette belle qualité de quelqu'un dont l'énergie, le dynamisme se manifeste par la vigueur et l'activité, suivez les conseils de J. Sigaar et C. Fay et adhérez à leur programme quotidien « Journée Vitalité ». Le matin avant le petit-déjeuner, consacrez 15 à 20 minutes pour une séance qui va nourrir votre enthousiasme. Au bureau

ou à la maison, faites des mini-séances de 5 minutes sur chaise. Et le soir avant d'aller vous coucher. C'est exigeant mais c'est sûr ! 2 séances sont proposées, pour débutant et confirmé. Nous connaissons Cyrus Fay qui a fondé l'Institut Français de Varma Yoga et a accompagné Shri Mahesh pendant 40 ans. Un livre bien fait qui revient sur l'essentiel. YOGA VITALITÉ DE JACQUELINE SIGAAR ET CYRUS FAY. ÉD. DE LA MARTINIÈRE. 2017. 135p. 19,50 €.