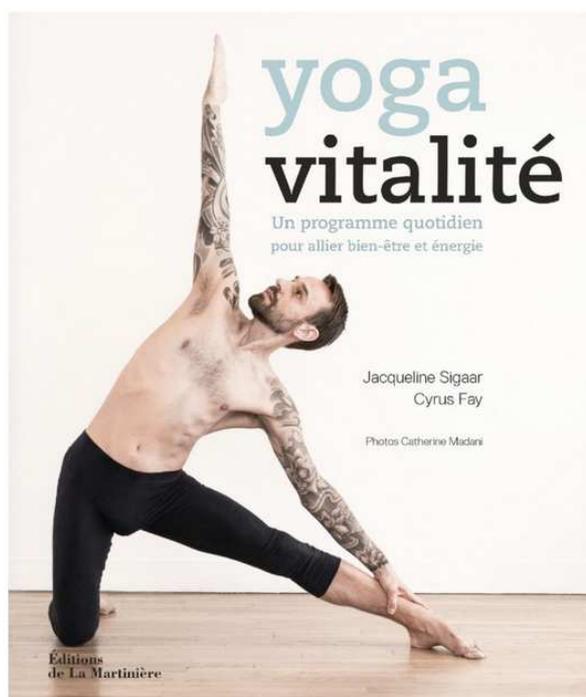




# Yoga vitalité – Jacqueline Sigaar, Cyrus Fay

## Ed. de La Martinière



**Pour être en bonne santé, s'épanouir et développer son potentiel.**

Discipline à la fois physique, mentale et spirituelle, le yoga réduit l'anxiété et apaise les émotions. Les exercices corporels libèrent les énergies vitales et favorisent la libération des toxines. Les étirements dénouent les contractions, et l'attention à sa respiration augmente la concentration et la présence à soi dans l'instant.

*Yoga Vitalité* : Pour allier bien-être, forme et vitalité. Ecrit par des spécialistes de hatha yoga, l'ouvrage propose des séances de yoga à pratiquer à la maison, matin et soir, que l'on soit débutant ou d'un niveau avancé, ainsi que des mini-séances à pratiquer sur chaise, en journée pour faire une pause et évacuer le stress.

**- 50 postures photographiées et expliquées pas à pas, des exercices de respiration**, avec les conseils, les bienfaits et les contre-indications : **à la maison** : des séquences le matin et le soir afin de libérer l'énergie vitale, pour débutants et confirmés ; **au bureau** : des micro-séances revitalisantes pour tous, sur chaise, pour faire une pause et évacuer le stress.

**- Des conseils de vie** pour prendre soin de soi jour après jour : alimentation (ayurveda), pratique du yoga, soins du corps.