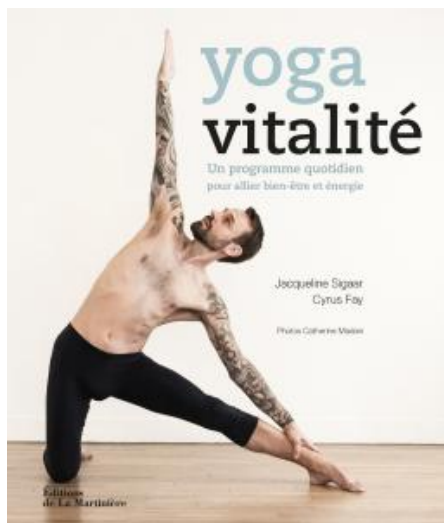




Éditions
de La Martinière

YOGA VITALITÉ

Jacqueline Sigaar, Cyrus Fay



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 : un programme quotidien pour allier bien-être, forme et énergie :

- **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 (ayurvéda), pratique du yoga, soins du corps, environnement.

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

ART DE VIE

192 x 225 mm - 136 pages

06 avril 2017 - 9782732477183

19.5 €

La collection « Vivre en yoga » a été conçue par une équipe de professeurs de Hatha Yoga très expérimentée, **Jacqueline Sigaar, Cyrus Fay et Stéphanie Hubert**, avec la participation d'une thérapeute en Ayurveda, Armanda Dos Santos, et d'une spécialiste de l'alimentation, Dominique Jacques.

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 auteur de nombreux articles dans la revue *Yoga et Vie*.

www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr