

	<p>Détails</p> <p>Titre exact MANUEL DE YOGA LA PRATIQUE DU YOGA DE L'ÉNERGIE</p> <p>Date de parution 1 octobre 1998</p> <p>Éditeur Courier du Livre</p> <p>ISBN 9782702903261</p> <p>Artiste Clerc, Roger</p>	<p>Présentation par l'éditeur</p> <p>(4ème édition) Édité en deux tomes séparés, ce cours a connu un vif succès. Pour la réédition, tenant compte de certains facteurs, nous avons pensé donner au lecteur un précieux outil de travail en ne faisant qu'un seul ouvrage.</p> <p>Le texte en a été revu et largement complété par de nouveaux chapitres ; la présentation améliorée par de nombreux dessins. Cet enseignement, rappelons-le, propose de donner à chacun les moyens de travailler sur lui-même, de s'entretenir et de s'améliorer, de découvrir toutes ses possibilités latentes pour les utiliser pleinement et acquérir une certaine maîtrise, tant du corps que du mental.</p> <p>Le Yoga de l'Énergie, dont il est question ici de manière simple et progressive, est facilement abordable. Il se caractérise par 3 aspects majeurs :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mise en évidence de la relation entre le geste et la respiration. 2) rôle important du «regard intérieur» se déplaçant avec la conscience et le souffle. 3) développement et affinement rapide de la sensibilité. Cet ouvrage donne les bases d'un travail progressif avec le maximum de précisions et d'informations qui en font un guide utile, aussi bien pour l'élève que pour le professeur. 	<p>Environ 40\$</p>
	<p>Détails</p> <p>Titre exact S'INITIER AU YOGA</p> <p>Date de parution 7 août 2007</p> <p>Éditeur Homme</p> <p>ISBN 9782761923569</p> <p>Artiste Lasater, Judith</p>	<p>Description du livre</p> <p>Dans <i>S'initier au yoga</i>, Judith Lasater puise dans sa vaste expérience de la pratique et de l'enseignement du yoga et elle fait appel à sa formation de physiothérapeute pour proposer ce guide complet à l'intention des débutants et de leurs maîtres. Elle y traite des huit voies traditionnelles du yoga et de leur pertinence dans le monde d'aujourd'hui, puis elle plonge au cœur du yoga, dans la relation entre l'élève et le maître. Judith Lasater décrit 30 postures essentielles du yoga (asanas) et leurs variantes, ainsi que des exercices de respiration (pranayamas). Elle prodigue de précieux conseils aux élèves qui souhaitent faire du yoga à la maison, et elle formule des remarques pertinentes destinées aux maîtres qui pourront ainsi enrichir leur enseignement. Vous trouverez aussi dans ce livre différents enchaînements adaptés à la vie quotidienne. Laissez-vous initier !</p>	<p>Environ 33\$</p>

	<p>Détails</p> <p>Titre exact YOGA GUIDE COMPLET & PROGRESSIF</p> <p>Date de parution 28 février 1989</p> <p>Éditeur Robert Laffont</p> <p>ISBN 9782221045527</p> <p>Artiste Centre Sivananda</p>	<p>Description du livre</p> <p>Le guide classique du yoga : clair, complet et superbement illustré. Des instructions faciles à suivre et un enseignement directif couvrent tous les aspects de cette discipline; une inspiration pour le débutant comme pour l'expert. Retrouvez la forme et la beauté naturelles. Restez jeune tout au long de votre vie. Mangez bon et sain. Trouvez la vitalité et l'énergie dans le souffle. Améliorez votre santé. ? Une grossesse sans problème. Débarrassez-vous du stress et de la tension. Augmentez vos pouvoirs de concentration. Découvrez la paix intérieure.</p>	<p>Environ 45\$</p>
	<p>Détails</p> <p>Titre exact YOGA IYENGAR</p> <p>Date de parution 1 mai 2007</p> <p>Éditeur Courrier Du Liv</p> <p>ISBN 9782702905920</p> <p>Artiste principal Iyengar, B.K.S.</p>	<p>Présentation par l'éditeur</p> <p>Douleur physique, tension nerveuse ou souffrance psychologique notre corps et notre âme subissent tous les jours les aléas de la vie moderne. En rétablissant l'harmonie corporelle et la circulation énergétique, le yoga vous ouvre un chemin direct et sûr vers le bien-être et la santé. Fruit des soixante-dix années d'expérience du maître B.K.S. Iyengar cette méthode introductive aux 23 postures classiques s'adresse à tous. Par une pratique régulière, vous parviendrez aisément à retrouver votre équilibre physique et mental. Corps détendu, esprit libéré, votre vie s'éclairera alors d'un jour nouveau.</p> <p>Au sommaire</p> <p>Qu'attendre du yoga ? Les buts du yoga Que signifie le yoga ? La voie qui mène à la santé Les bienfaits des postures Le yoga et la forme physique Le yoga et le stress</p> <p>La philosophie du yoga La philosophie des asanas Les états du mental Le pranayama</p> <p>Les asanas et vous Postures classiques</p>	<p>Environ 40\$</p>

	<p>Détails</p> <p>Titre exact YOGA, ANATOMIE ET MOUVEMENT</p> <p>Date de parution 19 septembre 2008</p> <p>Éditeur Vigot</p> <p>ISBN 9782711418879</p> <p>Artiste Kaminoff, Leslie</p>	<p>Examiner chaque posture de l'intérieur pour gagner progressivement en souplesse et en force : tel est l'objectif de cet ouvrage, qui se propose d'aider les débutants à comprendre les principes de base du yoga, et les adeptes convaincus à comprendre dans le détail la façon dont chaque posture agit sur le corps, afin d'approfondir leur pratique. Il permet également à chacun, par son approche pédagogique et sa description analytique, d'aborder chaque mouvement de manière plus juste en minimisant les risques de blessures.</p> <p>Dans Yoga : anatomie et mouvements, chaque posture est passée à la loupe. Des illustrations en couleur détaillées présentant les muscles en action et toutes les structures anatomiques impliquées viennent compléter les commentaires expliquant comment une légère modification de la position peut jouer sur la sollicitation de tel ou tel muscle et la difficulté de la posture, à quel point placement du dos, respiration et position du corps sont indissociables, et comment certaines variantes peuvent préparer à la posture finale.</p> <p>Pour chaque posture sont indiqués son nom en sanskrit et son équivalent français, le niveau nécessaire, les articulations et les muscles mobilisés et sollicités, ainsi que les difficultés éventuelles, les bienfaits de la posture, et la manière dont la respiration doit l'accompagner.</p> <p>Des index récapitulatifs en fin de d'ouvrage permettent de repérer rapidement chaque posture par son nom sanskrit ou son équivalent français.</p>	<p>Environ 39\$</p>
	<p>Détails</p> <p>Titre exact 15 minutes de yoga (dvd)</p> <p>Date de parution 19 février 2008</p> <p>Éditeur Courrier du livre</p> <p>ISBN 9782702906347</p> <p>Contient un cédérom Oui</p> <p>Artiste Grime, Louise</p>	<p>Présentation par l'éditeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le livre vous propose 4 séries d'exercices dont les mouvements sont détaillés avec une extrême précision. • À la fin de chaque série, un dépliant couleur reprend la série d'exercices, les rendant ainsi visibles en un seul coup d'œil. • Vous prenez alors le temps d'étudier les postures en détail et de vous familiariser avec les mouvements. • Le d'accompagnement, d'une durée de 60 mn, vous aide lors de vos exercices quotidiens. • Découpé en quatre programmes de 15 mn chacun, vous suivez, étape par étape et en temps réel, l'évolution des mouvements et la façon de les enchaîner convenablement. • Chaque position, filmée sous différents angles, vous permet d'adopter immédiatement la posture correcte. 	<p>Environ 39\$</p>

