

En librairie le 05 octobre 2017

Le yoga, discipline holistique

Véritable mode de vie, le yoga touche tout autant le corps que l'esprit : discipline millénaire, il s'agit d'atteindre l'unité de l'être à travers la méditation, la pratique des asanas (postures) mais aussi l'alimentation. Le premier devoir du yogi est l'ahimsâ (la non-violence), liant intrinsèquement végétarisme et yoga. Indissociable de l'ayurveda, il existe tout un art du «manger yoga» : écouter son corps, déguster les bons aliments au bon moment, manger en pleine conscience...

Un guide nutritionnel vegan

Apprendre à se nourrir selon la philosophie du yoga : Dans ce guide unique en son genre, découvrez toutes les bases de la nutrition du yogi. L'auteure aborde avec pédagogie et simplicité les grandes notions de l'ayurveda pour choisir les aliments qui conviennent le mieux à chacun. La première partie de l'ouvrage est dédiée à la connaissance de l'alimentation yoga : les recommandations yogiques pour bien manger, bien digérer avec le yoga, l'alimentation consciente, le savasana du système digestif (relaxation)... Pour tout savoir sur ce que l'on mange mais aussi comment l'on mange !

La deuxième partie du livre est consacrée à la mise en pratique : plus de quarante préparations vegan pour toute la journée, simples, saines et rapide à préparer. Emblématiques de l'esprit yogi, ces recettes traditionnelles de yogi et créations (lait d'or, bol du bouddha, karma burger...) sont à savourer entre deux cours de yoga !

Le tout richement illustré de photographies prises lors d'une retraite en Thaïlande.

L'auteure

Apprentie yogi et professeure de yoga, Clémentine partage cette philosophie du quotidien au travers du blog 3heures48minutes et d'ateliers donnés au gré de ses voyages. Parce que bien se nourrir fait partie intégrante de la pratique, elle s'intéresse de près à l'alimentation vue par le yoga. Du Guatemala à la Thaïlande en passant par l'Inde, Clémentine chemine depuis 3 ans et s'inspire avec plaisir des recettes favorites de yogis de tous horizons.



YOGI FOOD
Clémentine Erpicum

160 pages - 15 x 20 cm
Prix Public TTC : 15 €
ISBN 978-2-84221-559-0

Recettes disponibles pour la presse :

- matin doré
- sésame et cardamome
- tofu brouillé
- lait d'or
- le bol du bouddha
- potage muladhara
- karma burger
- pain butternut et fromage de noix