

En librairie

Une chaise pour le yoga

Auteur du best seller *La bible du yoga*, B.K.S. Iyengar est le maître yogi le plus connu en France. Il encourage l'utilisation d'une chaise de yoga pour améliorer l'exécution des asanas (postures). Celle-ci permet d'atteindre et de maintenir un alignement correct lors de la pratique, mais aussi de garder la position plus longtemps et de se détendre dans les asanas difficiles, pour en tirer le meilleur bénéfice.

Le livre

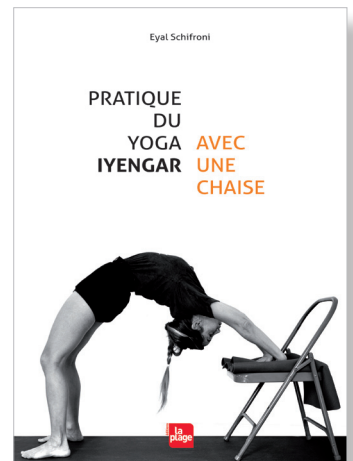
Premier livre sur le sujet, et best-seller déjà traduit en plusieurs langues, cet ouvrage de référence est un guide complet de la pratique du yoga Iyengar.

Le livre est divisé en 8 chapitres dédiés aux 8 familles de postures : assises, debout, torsions, inversions... L'auteur y explique à chaque fois, en détail et en images, l'utilisation de la chaise de yoga. Au total, 350 photos illustrent 150 postures pour débutants et confirmés.

À noter : il ne s'agit pas d'un ouvrage de «yoga sur chaise» pour personnes handicapées ou âgées, mais bien d'un ouvrage pour intensifier sa pratique.

L'auteur

Eyal Shifroni enseigne le yoga Iyengar depuis 1985. Il dirige un centre de yoga en Israël et est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la technique et la philosophie du yoga. Eyal Shifroni est le traducteur de B. K. S. Iyengar pour la langue hébraïque.



Pratique du yoga Iyengar avec une chaise

Eyal Shifroni
www.laplage.fr

Prix public : 19,95 €
160 pages
Format : 19 x 26 cm
ISBN 978-2-84221-517-0