

Yoga avec accessoires

Les postures debout

Les postures assises et les flexions

Eyal Shifroni

Contact presse

Jessica Pellier-Cuit
Tél. : 01 85 09 79 75
presse@laplage.fr

En librairie le 11 mai 2017

Le yoga Iyengar

Le yoga Iyengar se développe depuis plusieurs années en France, et on voit se généraliser l'utilisation d'accessoires dans les cours de yoga : sangles, briques, bolster... Ces techniques, mises au point par B.K.S. Iyengar - auteur du best-seller *La bible du yoga* et maître yogi le plus connu en France - ont pour but d'améliorer l'exécution des asanas (postures) et de faciliter la pratique de ce yoga exigeant.

Les livres

Dans la lignée du premier livre d'Eyal Shifroni, *Pratique du yoga Iyengar avec une chaise*, voici deux nouveaux ouvrages destinés à la découverte et la maîtrise des accessoires de yoga. Briques, sangles, bolsters, et autres planches n'auront plus de secrets pour vous !

Chaque volume s'attache à la pratique de types de postures particulières : postures debout, ou postures assises et flexions. Ces deux ouvrages proposent donc à l'utilisateur d'améliorer sa pratique du yoga indépendamment de ses limites physiques, mais aussi d'être créatif : les propositions d'accessoires ne sont qu'une suggestion. Si les supports permettent d'atteindre et de maintenir un alignement correct lors de la pratique, chacun peut les modifier selon ses besoins afin de garder la position plus longtemps et d'en tirer le meilleur bénéfice.

Les asanas y sont décrites clairement et accompagnées de nombreuses photographies. L'auteur donne de nombreux conseils pour utiliser les accessoires et améliorer ses postures.

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. Il traduit également l'œuvre de B.K.S. Iyengar pour la langue hébraïque.

