
Le Yoga Bien Vivre Ses A C Motions

Right here, we have countless ebook **Le Yoga Bien Vivre Ses A C Motions** and collections to check out. We additionally have the funds for variant types and plus type of the books to browse. The pleasing book, fiction, history, novel, scientific research, as without difficulty as various new sorts of books are readily affable here.

As this Le Yoga Bien Vivre Ses A C Motions, it ends taking place bodily one of the favored books Le Yoga Bien Vivre Ses A C Motions collections that we have. This is why you remain in the best website to see the incredible ebook to have.

Le Yoga Bien Vivre Ses A C Motions

2021-04-08

SIMS AMARIS

Yoga thérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs New World Library

La dépression est une maladie qui affecte aussi bien la tête que le corps. La yoga-thérapie aide à lutter contre ses symptômes car elle permet d'agir autant sur le corps, en induisant des sensations positives et agréables, que sur l'esprit, en évitant les pensées pessimistes. C'est le grand intérêt de cette approche, qui ne remplace pas les médicaments mais qui livre les outils pour soigner la totalité de son être. Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- un programme en sept points pour briser le cercle vicieux de la maladie ;
- des postures pour renforcer l'énergie ;
- des relaxations pour calmer les ruminations ;
- des méditations pour gérer l'émotivité ;
- des exercices pour apprendre à lâcher prise.

Plus d'efficacité et de sérénité : les pouvoirs du yoga pour reprendre le contrôle de ses émotions et retrouver l'énergie.

Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga. Bien vivre ses émotions*, *La Yoga-thérapie*, et une collection de livres pratiques illustrés pour soigner les maux du quotidien par la yoga-thérapie. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

Le vrai nom du bonheur est la sérénité Macro Editions

Le yoga, depuis toujours, considère que la santé débute par un bon fonctionnement intestinal. Notre tube digestif n'est pas seulement sensible aux émotions, au stress, au surmenage, il est aussi la porte d'entrée des infections, des allergies et de bien d'autres maladies. Veiller à son confort intestinal, c'est prendre soin de son bien-être général, physique et psychique. Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- une palette d'exercices permettant de pallier les désagréments les plus courants et de renforcer votre système immunitaire ;
- une approche naturelle de la santé, la yoga-

thérapie, qui agit sur le corps et l'esprit ; • des conseils d'hygiène de vie pour respecter votre corps. Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver une meilleure qualité de vie. Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a notamment écrit *Le Yoga. Bien vivre ses émotions* et *La Yoga-thérapie* qui ont été de grands succès. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et a créé à Lausanne le Jardin du Yoga qu'elle dirige.

Guide des pratiques psychocorporelles Odile Jacob

Le yoga spécial pour revenir à soi, s'apaiser, mieux se connaître et avancer dans son développement personnel. Stress, angoisses, tristesse, peur... Quand on les garde en soi, elles se transforment en tensions. Mais quand on les écoute, elles nous parlent. Le yoga – et ses postures qui agissent sur le corps, les émotions, l'esprit et l'énergie – permet de se connecter à ses émotions afin d'en faire des alliés au quotidien. Car finalement, vivre ses émotions c'est tout simplement vivre passionnément et à la folie, apprendre à mieux se connaître et guérir ce que l'on porte au plus profond soi. Pour s'apaiser, s'écouter et vivre en harmonie avec soi ! Au programme : Une méthode yoga & émotions qui mixe yoga dynamique pour débloquent les tensions et évacuer les émotions négatives, yoga doux propice à l'introspection, méditation et respiration pour s'apaiser, outils d'empowerment et de développement personnel pour explorer sa vie intérieure. Le yoga antistress et lâcher-prise, car le stress amplifie les émotions. Objectif : apprendre à accueillir ses émotions grâce au yoga, à la respiration et au journaling. Un programme de détox émotionnelle : évacuer sa colère, accueillir

sa tristesse, vaincre ses peurs et vivre ses émotions au long du cycle grâce à une séance de yoga libératrice + une séance de yoga énergétique + des rituels empowerment et feel good. Des méthodes spécial hypersensibilité pour se protéger des énergies négatives et pour apaiser les peurs et les angoisses grâce au yoga et à des rituels spécifiques. Le yoga spécial good vibes : objectif empowerment & glow ! Un programme pour booster sa joie, se connecter à son énergie sacrée et vivre alignée avec soi. Le yoga de l'énergie donne l'impulsion et libère son potentiel la méditation permet de visualiser ses rêves et les rituels de les manifester.

Yoga attitude ! Hachette Pratique

Manquer d'air, avoir l'impression que l'on va étouffer est particulièrement angoissant. Que l'on souffre d'asthme, de bronchite chronique, ou des suites du Covid-19, comment améliorer son état ? Le docteur Coudron, médecin et professeur de yoga, montre dans ce livre que la pratique du yoga est une aide importante pour améliorer les différents troubles respiratoires ou pour intervenir en cas de crise. Il propose des exercices qui permettront tour à tour de mieux respirer et d'agir sur les causes des troubles, des exercices pour maîtriser son souffle, et des conseils sur l'état d'esprit à adopter pour reprendre confiance dans sa respiration. Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver une meilleure respiration. Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga. Bien vivre ses émotions* et *La Yoga-Thérapie*. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel

Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

Bien vivre sa ménopause avec le yoga Harmonie Editions

Le yoga n'est pas qu'affaire de postures ; c'est une véritable attitude de vie. Parmi ses nombreux bienfaits, il peut vous aider dans votre développement personnel, émotionnel, et vous permettre de vivre mieux, avec vous-même et avec les autres. Voici, à travers une multitude d'exercices simples, comment mieux gérer vos émotions et votre stress, comment accéder à la paix de l'esprit en favorisant votre bien-être et votre santé, et ce à tous les âges de la vie. Pour rester en parfaite santé, apprendre à mieux maîtriser vos émotions et acquérir plus de sérénité.

Lionel Coudron est docteur en médecine, diplômé en acuponcture, nutrition, biologie, médecine du sport et traumatologie du sport. Il est psychothérapeute, formé à l'EMDR. Il enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Après avoir été président de l'école de professeurs de la Fédération française de hatha yoga et créé l'association Médecine et Yoga, il est aujourd'hui directeur de l'Institut de yoga thérapie. Il se consacre à la diffusion et à l'enseignement des applications médicales du yoga.

Yoga Odile Jacob

"Je voulais vraiment comprendre ce qu'est le Yoga ! Je suis allé en Inde..." Le Yoga ? Est-ce une médecine douce, une mode ou une religion Qu'en pensent les Yoga Sutras de Patanjali ou les Yogis du monde entier ? C'est pour répondre à ces questions que Karuna nous offre cet ouvrage... Découvrez cette science du corps et de l'esprit, expliqué clairement et simplement ! Ce livre contient: Tout sur le Yoga ainsi que les méthodes disponibles en Occident... En lisant ce livre, tu vas découvrir: 1.L'histoire du

Yoga 2.Ses bénéfices pour le corps et l'esprit 3. Une explication simple des Yogas Sutras de Patanjali 4.Les différents types de Yoga (Hatha Yoga, Yoga nidra, Bikram Yoga, Yoga iyengar, Kundalini Yoga...) Tu vas pouvoir comprendre clairement ce qu'est le Yoga, ce qu'il peut t'apporter et comment choisir le type de Yoga qui correspond le mieux à ta personnalité. Grâce à des informations complètes sur les différentes méthodes et traditions qui se pratiquent partout dans le monde, ce livre est utile pour les débutants comme pour les experts. Qu'il s'agisse des fondements de cette pratique ou d'explications plus profondes sur les Yoga de Patanjali, chacun y trouvera ce qu'il recherche... Grâce à son parcours et ses expériences, Karuna a pu apprendre, comprendre et appliquer ces différentes traditions de façon concrète. Il a rencontré des experts en Europe et en Asie, vécu avec un Yogi en Inde et pratiqué avec de nombreux maîtres dans différentes traditions à travers le monde. Ces expériences lui permettent d'avoir une vision globale sur cette pratique millénaire. C'est pourquoi il a sélectionné les meilleures informations sur le Yoga, il les a condensé et simplifié dans ce livre pour que chacun, quelque soit son niveau puisse profiter de ces éclairages;) Ceux qui pratiquent le Yoga savent à quel point ce chemin peut améliorer le quotidien, rendre plus serein et heureux tout en apportant un bien être physique et mental. Ce livre se veut objectif et adopte de nombreux points de vue sur cette pratique, tu pourras te faire ta propre idée grâce à cet ouvrage mais le vrai départ est lorsque tu fais le premier pas sur ton tapis de yoga... Alors agis maintenant, tourne les pages de ce livre, découvre le Yoga qui te convient et le bonheur ne vas pas tarder à frapper à ta porte...

YOGA LIFESTYLE La Plage

Cet ouvrage est un guide pratique qui permet aux femmes de vivre avec sérénité leur ménopause. Afin de vivre de façon naturelle cette période de changement, l'auteur présente de nombreuses postures et asanas, faciles à pratiquer chez soi, destinés à équilibrer la balance énergétique et hormonale de la femme perturbée par la ménopause. Pratiqués régulièrement, les exercices apportent des résultats visibles tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Construire du lien BoD - Books on Demand

In 2003, Tibetan lama Phakyab Rinpoche was admitted to the emergency clinic of the Program for Survivors of Torture at Manhattan's Bellevue Hospital. After a dramatic escape from imprisonment in China, at the hands of authorities bent on uprooting Tibet's traditional religion and culture, his ordeal had left him with life-threatening injuries, including gangrene of the right ankle. American doctors gave Rinpoche a shocking choice: accept leg amputation or risk a slow, painful death. An inner voice, however, prompted him to try an unconventional cure: meditation. He began an intensive spiritual routine that included thousands of hours of meditation over three years in a small Brooklyn studio. Against all scientific logic, his injuries gradually healed. In this vivid, passionate account, Sofia Stril-Rever relates the extraordinary experiences of Phakyab Rinpoche, who reveals the secret of the great healing powers that lie dormant within each of us.

Yoga pour tous Armand Colin

À l'instar des saisons porteuses de force et d'énergie, le corps et l'esprit évoluent au rythme des cycles de la nature. Le yoga est

alors un formidable allié santé et bien-être pour se (re)connecter à soi et trouver l'harmonie intérieure. Renaître au printemps, rayonner en été, ralentir en automne, se régénérer en hiver... Programme conçu sur un an comme un cheminement vers soi, cet ouvrage vous invite à créer un changement et un mieux-être intérieurs en faisant du yoga un véritable mode de vie. Pour chaque saison, découvrez : Des postures/routines yogiques illustrées pas à pas et de nombreux conseils : la planche, la guirlande, les guerriers, le bébé heureux, le chat, la vache, la pince, la montagne, l'enfant... pour se tonifier, déstresser, lâcher prise, assouplir, se concentrer... Des méthodes pour vivre en pleine conscience avec la nature : méditations et exercices de respiration, aromathérapie, lithothérapie et cristaux, rituels énergétiques, chakras... Des rituels beauté et bien-être à faire soi-même : masques et gommages, soins du corps et des cheveux, huiles de massage, bain antistress... Des recettes healthy et savoureuses : salade de quinoa, pois chiches et courgettes ; energy balls ; glace à la banane et au chocolat ; jus pomme-betterave ; tisane de méditation...

Yoga thérapie : soigner l'insomnie Hatier Grand Public

Le Yoga du Yogi est un hommage à l'un des plus grands yogis de l'ère moderne, Tirumalai Krishnamacharya, connu des élèves de yoga du monde entier comme le " maître des maîtres. " Au début du vingtième siècle, alors que les enseignements traditionnels indiens risquaient de disparaître, T. Krishnamacharya insuffla une nouvelle vie à l'ancienne tradition du yoga pour l'offrir au monde moderne. C'était le yogi par excellence, un guérisseur dévoué, un débatteur redoutable, un maître de la philosophie indienne, ainsi qu'un poète et écrivain de talent. Peu de choses ont été écrites

sur sa vie ou son œuvre, mais le nom de ses élèves les plus fameux, Indra Devi, Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, et T.K.V. Desikachar, est universellement connu. Cependant, l'héritage de T. Krishnamacharya, peu familier à beaucoup des pratiquants du monde occidental, n'a toujours pas fait l'objet de l'exploration qu'il mérite. Ce texte comprend des photographies et des documents d'archives qui n'ont jamais été publiés auparavant, et dont une bonne partie provient des collections personnelles de la famille de T. Krishnamacharya. Quiconque est intéressé par l'exploration approfondie de l'essence même du yoga trouvera dans ce livre une ressource inestimable. Dans le Yoga du Yogi, Kausthub Desikachar offre quelques aperçus uniques sur la vie de ce yogi peu connu mais dont l'influence fut considérable qui se trouve être également son grand-père. T. Krishnamacharya nous a enseigné que le yoga ne peut se résumer aux asana ou postures physiques. En fait, le yoga nous offre une vaste gamme d'outils pour guérir l'organisme humain dans son intégralité, selon une approche holistique empreinte de compassion. Par-dessus tout, T. Krishnamacharya a insisté sur le fait qu'il n'existe pas un yoga " taille unique " pour tous. Pour tirer le maximum de bénéfice de la pratique, celle-ci doit être adaptée aux besoins changeants de chaque élève.

Meditation Saved My Life Odile Jacob

Le yoga, pratique ancestrale visant à apporter un bien-être physique et mental, est né dans la nature où les sages se retiraient pour méditer. Cet ouvrage vous invite à retrouver ce lien originel entre yoga et nature afin d'atteindre une harmonie avec votre environnement. Tout en vous permettant de vous relier à vous-même et à tout ce qui vous entoure, la pratique du

yoga en connexion avec la nature permet de renforcer leurs bienfaits respectifs sur le corps et l'esprit. Dans cet ouvrage, retrouvez : • 10 chapitres dédiés à des éléments naturels, composés de séries complémentaires avec différents niveaux d'expérience, de pranayamas, de méditations et de mantras, pour se laisser guider ou créer sa propre séance ; • des formes de pratiques variées pour s'adapter à vos besoins du moment : vitalité avec le dynamique Vinyasa Yoga, douceur avec le Yin Yoga, équilibre avec le Hatha Yoga... ; • des séances conçues pour pouvoir être réalisées en pleine nature ou en intérieur, au quotidien. PRENEZ UN GRAND BOL D'AIR FRAIS, INSPIREZ ET PRATIQUEZ !

Yoga thérapie : soigner l'insomnie Vuibert

Quand l'anxiété prend trop de place, quand la panique empêche de vivre normalement, il est temps d'agir. L'action du yoga sur l'anxiété est particulièrement bénéfique, reconnue depuis des siècles et validée par des études scientifiques. Le yoga offre à chacun des outils simples, efficaces, qui permettent de contrôler les manifestations physiques de l'anxiété et de la peur, et de reprendre le dessus sur les pensées anxieuses. Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose : • des exercices pour apprendre à respirer ; • des postures pour dénouer les tensions ; • des méditations pour apaiser le mental ; • une démarche de yoga-thérapie pour faire face à l'attaque de panique. Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver confiance et sécurité intérieure. Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : Le Yoga. Bien vivre ses émotions, La Yoga-thérapie, et une collection

de livres pratiques illustrés pour soigner les maux du quotidien par la yoga-thérapie. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

Yoga thérapie : soigner les troubles digestifs Odile Jacob
L'entretien est un outil indispensable de recherche et de traitement de l'information dans nombre de situations sociales. Tout échange interpersonnel s'inscrit dans une tentative pour ajuster des règles relationnelles et donner un sens à la rencontre. À chaque instant dans l'interaction, ce qui est mis en jeu avec plus ou moins de force ce sont les images, les émotions, les idées, les statuts, la sécurité de chacun des deux protagonistes. Saisir les enjeux de l'échange, observer les comportements, ressentir les émotions, les intentions de nos interlocuteurs nous aident à mieux vivre nos relations. Cette 8e édition réactualisée expose les différentes techniques et méthodes à utiliser pour gagner en efficacité. Les processus suivants sont traités : interagir, enquêter, réguler, écouter, influencer, décider, évaluer, négocier, recruter, conseiller, auditer. Au final, l'étudiant en psychologie et/ou en communication, le responsable, le formateur, trouveront ici les concepts, les savoir-faire indispensables pour développer leurs capacités d'observation, d'écoute et d'intervention.

Yoga-thérapie : Soigner la douleur et la fibromyalgie Larousse
Qu'elle fasse l'équilibre sur sa planche de paddle ou qu'elle explique la position du chien tête en bas à ses élèves, Rachel Brathen s'est donnée pour mission de distiller aux quatre coins du monde son message plein d'inspiration. Dans Yoga Girl, elle emmène ses lecteurs encore plus loin et dévoile son parcours,

depuis son adolescence difficile dans sa Suède natale, ses aventures dans la jungle du Costa Rica, jusqu'à la délicieuse vie de bohème qu'elle s'est construite grâce au yoga et à la méditation à Aruba, dans les Caraïbes. Mêlant des photos à couper le souffle, des séquences de yoga expliquées pas à pas et des recettes toutes simples pour mener une vie saine, heureuse, sans peurs et sans regrets, Yoga Girl est un voyage dans un petit coin de paradis. Traduit de l'anglais par Valentine Mourizot
Yoga-thérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété Elsevier Health Sciences

Le mal de dos est très répandu. Tout le monde peut être concerné. Le docteur Coudron, médecin et professeur de yoga, propose dans cet ouvrage des protocoles de soin par le yoga ayant fait leurs preuves. Le yoga permet d'intervenir de manière douce dans les différentes formes de douleurs, qu'elles soient situées au niveau de la nuque, du dos proprement dit ou de la région lombaire. Des exercices pour soulager la souffrance et remuscler son dos, des conseils pour traiter la dimension psychologique des douleurs ainsi qu'un travail conscient sur la respiration vous permettront de vous libérer du mal de dos. Pour surmonter le mal de dos, le docteur Lionel Coudron a réuni dans cet ouvrage les exercices les plus efficaces du yoga. Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : Le Yoga. Bien vivre ses émotions et La Yoga-Thérapie. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

Yoga Hachette Pratique

Le yoga et l'ayurvéda, deux disciplines indiennes, offrent des outils précieux à celles et ceux qui aspirent à vivre en intelligence avec eux-mêmes, avec les autres et avec le monde. À la lumière de l'ayurvéda et de la sagesse indienne, cet ouvrage se propose de parcourir une année de pratique de yoga adaptée à l'énergie de chaque saison. Notre souhait, au travers de ce livre, est que chacun soit plus conscient et plus respectueux de ses spécificités pour entretenir une vitalité joyeuse en s'ajustant sans cesse au mouvement de la vie. Ce livre se veut accessible à tous, que vous soyez débutant, plus expérimenté ou enseignant de yoga. Il a été conçu pour devenir un support à votre pratique afin de vous permettre d'en affiner le contenu et de l'ajuster selon votre constitution ayurvédique et vos besoins du moment.

Yoga Girl Éditions Quintessence

Quel que soit votre âge, votre niveau ou vos aptitudes physiques, voici un petit guide pour apprendre à pratiquer le yoga, avec douceur et efficacité. Après une présentation des principes fondamentaux du yoga, l'auteur vous initie à plus de 70 postures. Chacune d'elles est illustrée ; son exécution et ses effets bénéfiques sont expliqués en détail. Des conseils d'hygiène de vie et des mises en garde vous permettent d'exécuter les postures sans risque. Des enchaînements d'exercices sont également proposés pour que vous puissiez, chez vous, mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre. Un guide très illustré, clair et précis pour passer maître dans l'art de la relaxation.

Le Yoga Solar

CE LIVRE PEUT VOUS SAUVER LA VIE ET VOUS ÉPARGNER DE LOURDS HANDICAPS. Malgré les progrès de la cardiologie,

l'infarctus reste la première cause de décès prématuré, l'AVC est la troisième. Le Dr Michel de Lorgeril vous dit comment vous protéger naturellement et efficacement des maladies cardiovasculaires sur la base des données scientifiques les plus récentes. Son message n°1 : l'efficacité et l'utilité de la plupart des traitements conventionnels sont remises en cause aujourd'hui. Si vous espérez améliorer votre espérance de vie en prenant un médicament contre le cholestérol, un autre contre l'hypertension, un autre contre le diabète, en débouchant vos artères avec des stents, vous vous trompez et vous allez découvrir pourquoi. Son message n°2 : vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant une nutrition et un mode de vie protecteurs. Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur les centaines d'études scientifiques dont celles conduites par Michel de Lorgeril et ses équipes et publiées dans les plus grands journaux médicaux. Aujourd'hui il les traduit en recommandations concrètes. Parmi les révélations de ce livre : - Ce sont les caillots qui bouchent les artères, pas le cholestérol - L'infarctus et les AVC sont des maladies du mode de vie - Les graisses ne doivent pas être éliminées : certaines sont indispensables. Les conseils nutritionnels de ce livre sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi contre l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

L'entretien Thierry Souccar Éditions

Pour se libérer des effets négatifs du stress, ce livre propose une solution toute simple : la pratique du yoga. En intervenant directement sur les sensations très désagréables qui s'accumulent dans le corps et qui alimentent les pensées

irrationnelles, les postures de yoga permettent de « nettoyer » les tensions et les douleurs ressenties. Cette action, bénéfique pour le corps et l'esprit, est positive autant en traitement qu'en prévention. Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- un vrai cours de yoga illustré spécialement créé pour vous entraîner seul chez vous ;
- une approche naturelle de votre santé qui agit sur le corps et l'esprit ;
- des conseils d'hygiène de vie pour connaître ce qui est bon pour vous et respecter votre corps. Pour plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour remédier au stress.

Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a notamment écrit *Le Yoga. Bien vivre ses émotions* et *La Yoga-thérapie* qui ont été de grands succès. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et a créé à Lausanne le Jardin du Yoga qu'elle dirige.

Yoga au fil des saisons La Plage

Que vous ayez des douleurs d'origine articulaire ou inflammatoire, des douleurs chroniques, intestinales ou bien

encore une fibromyalgie, le yoga peut vous aider. Par son action naturelle sur les différents niveaux du corps, physiologique, psychique et émotionnel, la pratique du yoga est une réponse particulièrement adaptée pour diminuer les douleurs, apaiser le mental et reconditionner doucement votre corps à l'effort. Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- des exercices, postures et respirations, pour se libérer des tensions douloureuses ;
- des méditations et des relaxations pour retrouver un état de paix intérieure ;
- des conseils alimentaires, d'hygiène de vie et des rythmes ;
- une démarche de yoga-thérapie pour trouver la voie de la guérison.

Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver un mieux-être quotidien. Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga. Bien vivre ses émotions*, *La Yoga-thérapie*, et une collection de livres pratiques illustrés pour soigner les maux du quotidien par la yoga-thérapie. Corinne Miéville est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.