

THE YOGA ET MUDRA vous invite à découvrir



LES BASES DU BIEN-ÊTRE

- Affinez votre silhouette naturellement
 - Apprivoisez votre stress jour après jour
 - Développez votre souplesse progressivement
- Méthode douce et efficace pour commencer

WWW.THEYOGAMUDRA.FR

Sommaire

Avertissement et limite de responsabilités	5
Introduction	6
Ce qu'est le yoga et ce qu'il n'est pas.....	9
La philosophie du yoga.....	11
4 Idées fausses sur le Yoga.....	13
Voici quelques-uns des effets prouvés du yoga sur le corps et l'esprit :	15
Avantage physique direct du yoga	17
Avantage Psychologiques du Yoga.....	17
Pourquoi pratiquer le Yoga.....	18
Les avantages du yoga.....	18
Voici 6 des avantages du yoga que vous pouvez obtenir.....	19
Yoga et ses motivations pour le pratiquer.	20
Trouver l'équilibre et la santé avec le yoga	22
Yoga et l'efficacité dans le travail	24
6 principaux types de yoga.....	25
Hatha Yoga.....	26
Raja Yoga.....	28
Karma Yoga.....	29
Bhakti Yoga	30
Jnana Yoga.....	31
Tantra Yoga.....	32
Bikram Yoga.....	33
Conseils pour les débutants en yoga.....	34
Où puis-je faire du yoga?.....	35
Équipement de yoga.....	35
Tapis de yoga.....	36
Serviette de yoga.....	37
Sacs de yoga.....	38
Sangles de yoga.....	38
Sacs de sable et traversins de yoga.....	39
Sièges de méditation pour le yoga	40
Balles de yoga	40
Blocs de yoga	41
Vidéos de yoga.....	42
Musique de yoga	42
Vêtements de yoga.....	43
Les 3 erreurs les plus courantes des débutants en Yoga.....	45
Réaliser les bonnes postures de yoga.....	47
Méditation	48
Le but de la méditation	51
Types de méditation	52

Méditation concentrative.....	52
Méditation de la pleine conscience.....	53
Que se passe-t-il lorsque vous méditez ?.....	54
Asana et postures de yoga	54
Tadasana.....	55
Sarvangasana	58
5 exercices du Yoga.....	58
Les exercices de respirations.....	60
Le pouvoir d'étirement.....	61
Le yoga normalise-t-il le poids corporel.....	62
Régime alimentaire et yoga.....	64