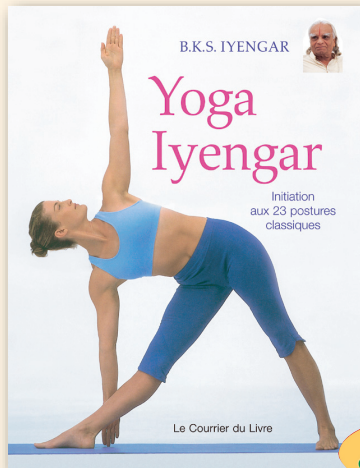


Le Courrier Du Livre

21 rue de Seine 75006 Paris

Tél : 01 43 54 18 91 Fax : 01 46 33 95 89



Illustré
en couleurs

Yoga Iyengar

*initiation aux 23 postures
classiques*

B. K. S IYENGAR

Genre : Yoga
2823

Parution Février 2007

Douleur physique, tension nerveuse ou souffrance psychologique, notre corps et notre âme subissent tous les jours les aléas de la vie moderne.

En rétablissant l'harmonie corporelle et la circulation énergétique, le yoga vous ouvre un chemin direct et sûr vers le bien-être et la santé.

Fruit des soixante-dix années d'expérience du maître B.K.S. Iyengar, cette méthode introductive aux 23 postures classiques s'adresse à tous. Par une pratique régulière, vous parviendrez aisément à retrouver votre équilibre physique et mental.

Corps détendu, esprit libéré, votre vie s'éclairera alors d'un jour nouveau.

B.K.S. (Bellur Krishnamahar Sundararaja) Iyengar est né en 1918 en Inde du sud. À 16 ans, après avoir survécu à la typhoïde et à la tuberculose, il est initié au yoga par maître Shri T. Krishnamacharya, son beau-frère. Dès 1937, ce dernier l'envoie à Pune près de Bombay pour y enseigner. Marié en 1943 et père de six enfants, B.K.S. Iyengar a su concilier quête spirituelle et vie de famille. Définissant le yoga comme un art, une science et une philosophie, il a développé une méthode simple et accessible, basée sur la pratique posturale (Asana) et la respiration yogique (Pranayama). Auteur de nombreux ouvrages, B.K.S. Iyengar dirige un institut de yoga et forme aujourd'hui encore des élèves venus du monde entier.

Format	Pages	Prix	Isbn	
18 x 23 cm	144 pages + rabats	22 €	978-2-7029-0592-0	 9 782702 905920