



■ La relaxation tibétaine

Tarthang Tulku

Editions Le Courrier du Livre

Cet ouvrage, remarquablement illustré, enseigne la pratique de la relaxation tibétaine, fondée sur une méthode d'harmonisation et d'intégration des énergies du corps et de l'esprit. Sa pratique, traditionnelle dans le bouddhisme tibétain, et qui s'inspire

du yoga, a été adaptée aux besoins spécifiques des Occidentaux par Tarthang Tulku. L'auteur y propose 70 exercices faciles à mettre en pratique. Plus de 200 photographies illustrent les techniques qui permettent de puiser en nous-mêmes, l'énergie qui nous ressourcera et nous dynamisera. **24,50 euros -**