



UNE APPROCHE DU YOGA

Danielle AUDOIN

Le yoga n'est ni un sport sans violence, ni un remède miracle, ni une activité de loisir ou d'évasion. Si nous pratiquons quelques postures sans autre recherche, nous ne sommes pas encore engagés sur le chemin du yoga. C'est la volonté d'une profonde transformation de toute notre attitude – physique, émotionnelle, mentale, spirituelle – et la décision d'adopter tous les moyens pour y parvenir, qui constituent le véritable engagement sur la voie du yoga.

144 pages - réf 18975
Broché - 11 x 17
EAN 9782850002557 - © 2007



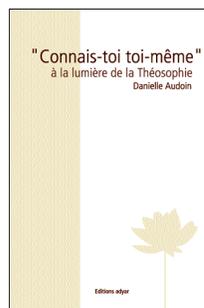
• PRÉSENTATION

Table des matières

- 1/ Introduction à l'étude du yoga
- 2/ Pourquoi le yoga ?
- 3/ Le yoga préliminaire
- 4/ Les étapes du yoga
- 5/ Les étapes du yoga (suite)
- 6/ Les étapes du yoga (fin)
- 7/ Les obstacles et les aides à la pratique du yoga
- 8/ Yoga et spiritualité

La lecture de cet ouvrage paraît essentielle à quiconque souhaite s'engager sur la voie du Yoga.

RAPPEL : du même auteur



CONNAIS-TOI TOI-MÊME à la lumière de la théosophie

Danielle AUDOIN

L'auteur présente d'un point de vue théosophique l'être humain, qui existe à différents niveaux de conscience. C'est une introduction claire à un aspect important de la Sagesse Antique, qui souligne ses enseignements fondamentaux concernant le voyage de l'humain vers l'ultime réalité. Un enseignement "pratique", abordable et applicable par tous.

144 pages - réf 12108
Broché - 11 x 17
ISBN 2.85000.237.2 - © 2004

