


☐

I'm not robot


reCAPTCHA

Continue

LES 5 PRINCIPES

100

Pour vous instruire et mieux connaître ce véritable art de vivre, vous pouvez vous documenter et lire des ouvrages consacrés à cette pratique. Pour vous aider, découvrez ci-dessous le top 5 des meilleurs livres sur le yoga. 1- « Mon Yoga : Du débutant au confirmé » par Jacques Choque Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui désirent obtenir de plus amples informations sur les bienfaits du yoga. Son auteur Jacques Choque, un professeur de yoga-relaxation, a suivi une formation au sein de l'école française de yoga. Dans ce livre, vous trouverez des renseignements complets sur les multiples facettes du yoga ou le Hatha yoga. Peu importe si vous êtes novice, expert ou même professeur de yoga, ce livre vous permettra d'apprendre les rudiments de la pratique yogique. Vous pouvez également y découvrir les grands principes yogiques, les fondements philosophiques et spirituels du yoga.

Coach en stretching et en gymnastique douce, Jacques Choque vous propose dans cet ouvrage 170 asanas décrites en détail, avec plusieurs variantes permettant à tous de les appliquer. Ainsi, quelle que soit votre condition physique, vous pourrez essayer ces exercices.

Mais ce n'est pas tout, il contient les règles à suivre durant une séance de yoga. Ce, pour vous aider à enchaîner correctement les asanas et en tirer pleinement profit. Si vous débutez dans cet univers, vous aurez droit à des entraînements complets ainsi que des séances préétablies qu'il suffit d'accomplir à la lettre. L'ouvrage vous livre toutes les infos indispensables sur les exercices de respiration, la méditation, la concentration... 2- « Encyclopédie Yoga : Hatha Yoga, toutes les asanas pas-à-pas » par André Van Lysebeth Ce second ouvrage, nous le devons à André Van Lysebeth, un maître occidental qui a enseigné le yoga depuis plusieurs années déjà. Parce que la pratique du yoga passe par la réalisation de postures spécifiques, ce livre comporte de nombreuses postures expliquées grâce à des illustrations facilement compréhensibles. De plus, l'auteur vous indique toutes les fautes à éviter pour qu'à chaque posture effectuée, vous obteniez l'effet escompté. Une partie de cette encyclopédie est dédiée au pranayama. Grâce aux exercices de pranayamas, vous apprendrez à respirer comme il faut. Si parfois vous rencontrez des problèmes d'insomnie, ce livre vous montre comment trouver plus rapidement le sommeil. Et pour vous aider à conserver votre santé, l'auteur vous prodigue certains conseils du quotidien afin de mieux vous nourrir et rester jeune aussi longtemps que possible. Ces recommandations proviennent d'expériences vécues. Bref, que vous soyez débutant ou expert, cet ouvrage de plus de 400 pages vous sera d'une aide précieuse. 3- « Mon année Yoga » par Béatrice Bürgi Diplômée de l'école française de yoga, Béatrice Bürgi a souhaité partager ses acquis en écrivant « Mon année Yoga ». Cet ouvrage vous suggère des séances que vous pouvez pratiquer chez vous durant une année. Quel que soit votre âge, ce livre est fait pour vous. Si vous envisagez de devenir un professeur de yoga, cet ouvrage vous est également adressé. Comptant près de 200 pages, « Mon année Yoga » comprend 52 séances, ce qui équivaut à des entraînements hebdomadaires tout au long de l'année. Grâce à des séances explicitement présentées, vous saurez comment vous échauffer en début de session et comment achever vos exercices. Vous ne subissez aucune pression, vous avancez à votre propre rythme. En vous remettant à cet ouvrage jusqu'à sa dernière page, vous maîtriserez 400 asanas illustrées. Le déroulement de chacune des séances est bien défini, pour que vous n'éprouviez aucune difficulté lorsque vous aurez à les mettre en pratique. En évoluant à votre cadence, vous progresserez dans la voie du yoga et vivrez diverses expériences édifiantes. 4- « Yoga perfectionnement » par Ronald Steiner Si vous pratiquez le yoga depuis déjà un bon moment et voulez approfondir vos connaissances dans le domaine, cet ouvrage vous aidera grandement. Dans ses 250 pages et plus, ce livre écrit par le docteur Ronald Steiner vous enseigne la manière de pratiquer le yoga en bonne et due forme. L'auteur est d'ailleurs un spécialiste en yoga thérapeutique et en médecine du sport et sait pertinemment de quoi il parle. Il a écrit cette œuvre afin de vous dévoiler diverses méthodes yogiques. Plus de 50 techniques illustrées sont présentées dans « Yoga perfectionnement ».

Chacune de ces 50 approches est accompagnée d'explications anatomiques. En prime, vous pouvez y trouver toute sorte de postures à réaliser : postures en mouvement, postures statiques, exercices de respiration profonde... Et n'oubliez pas d'enfiler une brassière de yoga confortable pour accomplir convenablement les mouvements.

5- « Le yoga du corps et de l'esprit » par le Contre Sivananda de Yoga Vedanta Dernier de cette liste et non des moindres, le livre intitulé « Le yoga du corps et de l'esprit » est le fruit du travail des professeurs de l'école Sivananda de Yoga Vedanta. Il renferme des informations théoriques et pratiques, qui vous permettront de profiter au mieux des innombrables effets bénéfiques du yoga. Ainsi, en plus des leçons théoriques proposées dans cet ouvrage, vous aurez droit à des exercices pratiques expliqués en images, et pas à pas.

Vous pourrez de ce fait effectuer vos séances de yoga chez vous. D'autre part, l'ouvrage met à votre disposition près de 40 recettes, car au yoga, une alimentation saine et équilibrée est des plus importantes. Si vous pratiquez le yoga pour la première fois, ce livre vous guidera et vous permettra d'avancer. Découvrez les secrets et les bienfaits du Yoga et apprenez à le pratiquer en toute sécurité grâce à ce guide illustré !LES BASES DU YOGA :Débloquez le potentiel de votre corps et de votre esprit, relaxez-vous et retrouvez la paix intérieure, et adoptez le yoga comme style de vie et philosophie.

Ce livre illustré de développement personnel pour Les Nuls vous donnera les principes théoriques et les fondements du Yoga, et vous accompagnera pour vous initier en douceur et en sécurité. Vous apprendrez à exécuter correctement les postures basiques, à réaliser puis à construire vos propres séances selon vos besoins quotidiens. LIVRE DE YOGA POUR TOUS :Phénomène tendance, le Yoga est pourtant méconnu. Ce livre de développement personnel pour les Nuls balaie les grands principes de cette technique de méditation et de relaxation, en combattant les idées reçues. Que vous soyez curieux ou à la recherche d'une méthode anti-stress pour améliorer votre quotidien, ce guide illustré est pour vous. En effet, ce livre pour les Nuls s'adresse à tous, et donne les clés d'une nouvelle philosophie de vie. RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE :Ce livre de développement personnel pour les Nuls vous permet d'appliquer les principes du Yoga à votre vie quotidienne. Cette méthode de relaxation et de méditation, réputée pour son action anti-stress, vous aidera à vous sentir plus léger et à retrouver le bien-être dans votre vie de tous les jours. Les bases du Yoga et ses techniques n'auront plus de secrets pour vous grâce à ce livre de yoga de la collection pour les Nuls