

MARK STEPHENS

PAR L'AUTEUR DE LA TRILOGIE BESTSELLER L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

MIEUX DORMIR

grâce au
YOGA

QUAND LA SAGESSE ANCIENNE
RENCONTRE LA SCIENCE MODERNE



www.macroeditions.com



Découvrez notre
vidéo-présentation



9 788828 596189

Mon espace yoga et mon petit yogini

Format Broché - 14 x 17 cm

Pages 280



DÉCOUVREZ DES TECHNIQUES
DE YOGA SIMPLES :
POSTURES, MÉDITATIONS ET
EXERCICES DE RESPIRATION
POUR DORMIR MIEUX ET PLUS LONGTEMPS,
GRÂCE AU MAÎTRE DU YOGA,
MARK STEPHENS

La science moderne a dévoilé certains des mystères de nos états de sommeil, rêve et éveil et il existe déjà des pratiques séculaires de yoga qui peuvent nous aider à profiter d'un meilleur sommeil, d'un esprit plus vif et d'un corps plus sain. Néanmoins, cela n'empêche pas environ 1 français sur 3 de souffrir de troubles du sommeil ; ces derniers peuvent provoquer ou aggraver des problèmes tels que le stress, les maladies cardiaques, l'hypertension, l'obésité ou la dépression.

Mark Stephens, professeur de yoga et auteur à succès, nous apporte ici des conseils d'activités simples et efficaces pour trouver un meilleur sommeil, quel que soit votre âge. Il s'appuie sur la sagesse antique du yoga tout en intégrant les nouvelles découvertes des neurosciences et de la psychologie afin de fournir des outils adaptés à votre tranche d'âge et vos problèmes spécifiques.



POSTURES DE YOGA ACCESSIBLES
À CEUX QUI ONT DES PROBLÈMES
DE MOBILITÉ, D'ÉQUILIBRE OU DE
FRAGILITÉ IMPORTANTS.

De nombreuses postures de yoga proposées dans ces pages peuvent être effectuées à l'aide de simples accessoires qui ouvrent la pratique à un large éventail de personnes souffrant de conditions difficiles.



Le yoga du bonheur

De plus en plus de gens « pratiquent le yoga » en se concentrant presque exclusivement sur les exercices et la partie physique (asanas). Mais ce n'est pas la véritable essence du yoga. Le yoga naît comme une pratique spirituelle, c'est une visite intérieure, c'est *svadhyaya* (l'étude de soi), c'est la concentration et la méditation.

Avec un style clair et fluide mais parsemé d'une pointe d'ironie, le lecteur est guidé dans un processus de « Réveil », de prise progressive de conscience des mécanismes mentaux et émotionnels.

Confirmant la validité des anciens enseignements des yogis, le texte fait fréquemment référence aux nouvelles découvertes de la science contemporaine, en particulier aux progrès des neurosciences, en matière de santé, d'ADN et de fonctionnement du cerveau.

Les parties théoriques et philosophiques du texte sont accompagnées de multiples activités : exercices de respiration (pranayama), de visualisation, de concentration, de méditation, et séquences d'asana.



9 788828 516712

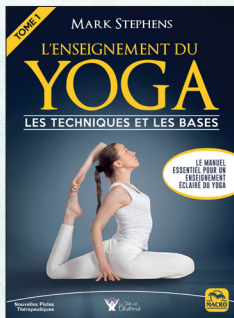
Format Broché - 14 x 17 cm

Pages 512



Découvrez notre
vidéo-présentation

DES OUVRAGES DE RÉFÉRENCE POUR TOUT PROGRAMME DE FORMATION



L'enseignement du yoga - tome 1

- les méthodes d'enseignement,
- le descriptif précis de 108 postures,
- la philosophie du yoga et son histoire,
- un chapitre de haute tenue scientifique consacré à l'anatomie.

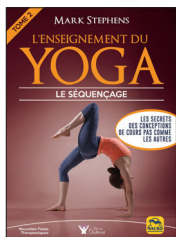


9 788828 517191

Format Broché - 19,5 x 26,5 cm
Pages 424



Découvrez notre
fiche-présentation



Découvrez notre
fiche-présentation



Format Broché - 19,5 x 26,5 cm
Pages 474



Découvrez notre
fiche-présentation



Format Broché - 19,5 x 26,5 cm
Pages 470



Yoga pour vous

Ce livre est fait pour vous : que vous soyez débutant ou déjà expérimenté, il vous permettra de **pratiquer le yoga chez vous, en toute sécurité, quel que soit votre niveau de forme initial.**

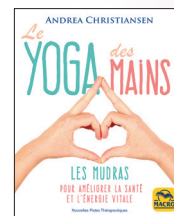


9 788862 299213

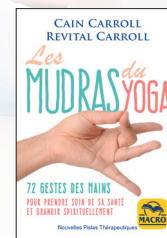
Format Broché - 18,9 x 23,5 cm
Pages 144



Découvrez notre
fiche-présentation



Découvrez notre
fiche-présentation



Découvrez notre
fiche-présentation



9 788828 516651

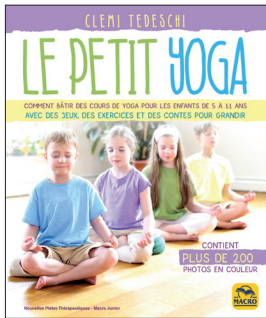
Format Broché - 13,9 x 17,5 cm
Pages 192



9 788828 501787

Format Coffret - 11 x 16 cm
Pages 72 cartes + livret





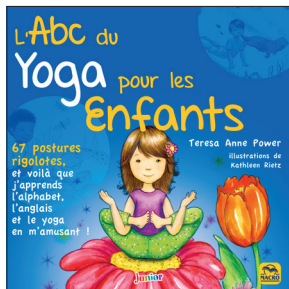
Format Broché - 19,5 x 23,5 cm
Pages 192

Le petit yoga

Idéal non seulement pour les professeurs de yoga, mais aussi pour les parents qui veulent pratiquer le yoga avec leurs enfants à la maison ou ailleurs, *Le petit yoga* est le **premier manuel de yoga pour enfants - unique en son genre - qui permet de bâtir pas à pas des leçons de difficulté croissante.**



Découvrez notre
vidéo-présentation



Format Broché - 26 x 26 cm
Pages 40

L'ABC du yoga pour les enfants

Une façon nouvelle et innovante qui unit l'usage de l'alphabet, de l'anglais, de très belles illustrations colorées et des textes simples et délicats pour initier les enfants au yoga classique !



Découvrez notre
fiche-présentation

VOUS AIMEZ LIRE ?

VOUS AIMEZ PARTAGER CE QUE VOUS LISEZ ?

VOUS AIMEZ « INFLUENCER » ET AMÉLIORER LE MONDE ?

Avec Macro Éditions vous pouvez maintenant devenir « **premier lecteur** » et **publier votre critique vidéo des livres** qui ont changé votre vie et pourront changer celle de nombreux autres lecteurs. Il vous suffit de faire ce que vous aimez le plus : **lire et partager.**

POUR DÉCOUVRIR TOUTES LES SURPRISES RÉSERVÉES À NOS « PREMIERS LECTEURS »

Écrivez à info@macroeditions.com

Objet de votre courrier : mini-catalogue - Mon espace yoga et mon petit yogini

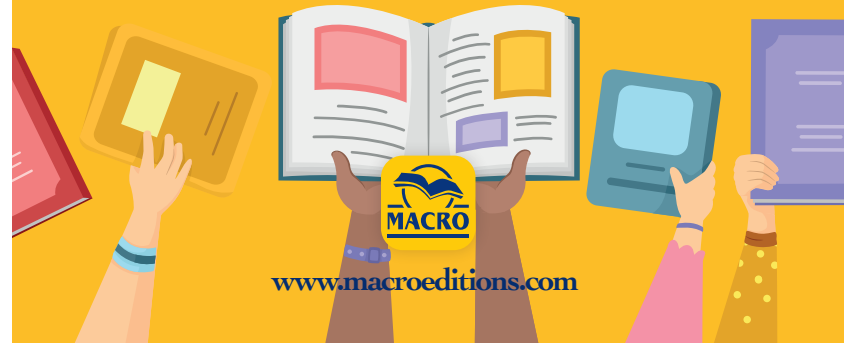


Visitez notre site

www.macroeditions.com

et notre chaîne YouTube

www.youtube.com/c/MacroEditions





Le Singe Yogi

MON AGENDA PERPÉTUEL DE YOGA



www.macroeditions.com

Sara Bigatti
et John Kraijenbrink

Découvrez notre
fiche-présentation



9 788828 502951

Mon espace yoga et mon petit yogini

Format Broché - 16,5 x 23,5 cm

Pages 304

