

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](http://www.macroeditions.com)



Découvrez notre  
vidéo-présentation



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

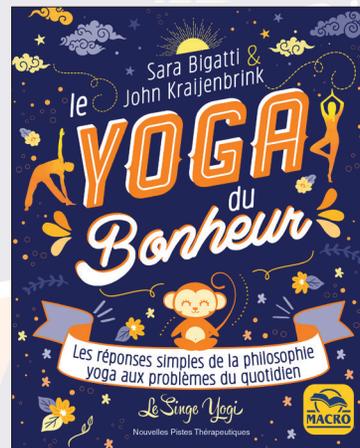
La science moderne a dévoilé certains des mystères de nos états de sommeil, rêve et éveil et il existe déjà des pratiques séculaires de yoga qui peuvent nous aider à profiter d'un meilleur sommeil, d'un esprit plus vif et d'un corps plus sain. Néanmoins, cela n'empêche pas environ 1 français sur 3 de 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.



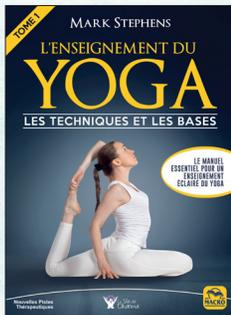
Format Broché - 14 x 17 cm

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.

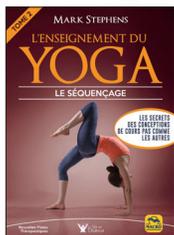


9 788828 517191

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

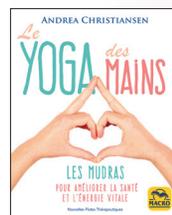


9 788862 299213

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



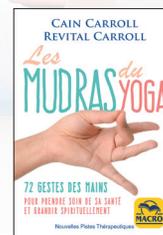
Découvrez notre  
fiche-présentation



Découvrez notre  
fiche-présentation



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



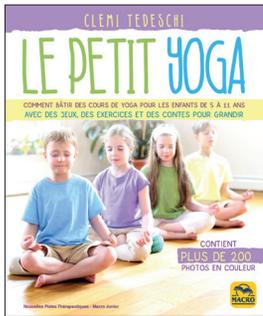
Découvrez notre  
fiche-présentation



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



Mon espace yoga et mon petit yogini - 5



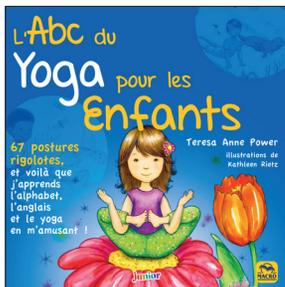
Format Broché - 19,5 x 23,5 cm  
Pages 192

## 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](mailto:info@macroeditions.com)

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

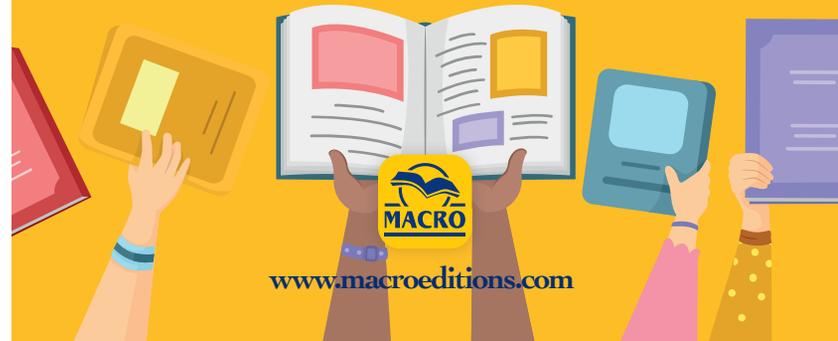


Visitez notre site

[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

et notre chaîne YouTube

[www.youtube.com/c/MacroEditions](http://www.youtube.com/c/MacroEditions)





# Le Singe Yogi

## MON AGENDA PERPÉTUEL DE YOGA



[www.macroeditions.com](http://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

