

Axée sur la puissance thérapeutique du yoga, la collection Yoga & Santé propose, dans chaque ouvrage, une solution simple et concrète à un problème de santé précis. Les postures sont accessibles à tous et décrites en détail.

Nombreux sont les troubles de la digestion – douleurs abdominales, ballonnements, reflux gastrique, nausées, etc. – et près d'un Français sur cinq souffre de constipation. Les deux séquences de yoga présentées ici permettent d'y remédier.

- La première séquence est préventive : en stimulant l'intestin et l'estomac, elle favorise le bon fonctionnement du système digestif.
- La seconde séquence vous aide à lutter contre la constipation et à améliorer le transit intestinal.

Des conseils alimentaires et d'hygiène de vie viennent compléter les séquences, pour une approche holistique (globale) du problème traité.



Nadège Lanvin a ouvert son centre de yoga, Yoga & Co, à Paris en 2012, après plus de vingt ans de pratique. Pour elle, le yoga est un moyen de rester en bonne santé physique et mentale et aussi de soulager un certain nombre de pathologies plus ou moins lourdes.

12,90 €

Rayon : Santé/Bien-être



YOGA
esprit

www.esprityoga.fr



www.terrevivante.org