



Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être

A.G. Mohan, Indra Mohan

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être A.G. Mohan, Indra Mohan

 [Telecharger Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être A.G. Mohan, Indra Mohan.pdf](#)

 [Lire en Ligne Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être A.G. Mohan, Indra Mohan.pdf](#)

Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être

A.G. Mohan, Indra Mohan

Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être A.G. Mohan, Indra Mohan

Téléchargez et lisez en ligne **Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être** A.G. Mohan, Indra Mohan

224 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre est un guide essentiel pour les professeurs de yoga, les praticiens avancés et toutes personnes attirées par la pratique du yoga pour des raisons thérapeutiques. A. G. Mohan et Indra Mohan, les auteurs de ce livre, prescrivent des postures, des techniques de respiration, et des conseils de diététique pour résoudre une variété de problèmes de santé. Même si les auteurs accordent la préséance à la pratique de l'āsana (les postures) et du prāṇāyāma (le souffle), ils abordent aussi les principes fondamentaux de l'āyurveda (médecine traditionnelle indienne) et sa complémentarité avec ce yoga au sein d'un système de santé global. L'application pratique de ces principes est illustrée par de nombreux cas particuliers de patients traités au cours des trente dernières années. Un ouvrage attractif et enrichissant pour les pratiquants comme pour les professeurs de yoga.

Biographie de l'auteur

A.G. MOHAN est un des disciples fondamentaux du maître de yoga Shri T. Krishnamacharya (1888-1989), « père du yoga moderne », avec qui il a étudié pendant 18 années, jusqu'au décès du Maître. L'influence de Mohan sur le yoga d'aujourd'hui est considérable. Avec son épouse Indra MOHAN, ils dirigent un institut de thérapie par le yoga à Chennai, en Inde. Ils organisent des stages en Inde, aux États-Unis, en Europe où ils enseignent aux pratiquants de tous horizons.

Download and Read Online **Le yoga thérapeutique : Une méthode de yoga et d'ayurveda au service de la santé et du bien-être** A.G. Mohan, Indra Mohan #POL0YMZRDQB

