

Livre

Auteur(s) : Saradananda, Swami (1946-... ; spécialiste du yoga)
(Auteur) ;Coudert, Camille (Traducteur)
Titre(s) : ^Le %opouvoir purifiant du yoga : les bienfaits des kriyas et autres techniques de détoxification / Swami Saradananda ; traduit de l'anglais par Camille Coudert.
Editeur(s) : Paris : Courrier du livre, 2020.
Autres : 1 vol. (159 p.) . illustrations en couleur . 24 x 17 cm
Résumé : Une présentation des bienfaits physiques, émotionnels et spirituels des kriyas yoga, techniques anciennes de nettoyage et de purification qui permettent d'augmenter son énergie et sa concentration, de se connecter aux autres et à son environnement. Des exercices sont proposés : postures, visualisation, mudras, mantras, méditations ainsi que d'autres techniques holistiques.
©Electre 2023.
Notes : Glossaire. Sitogr. Bibliogr. Index. - Tout public.
Sujet(s) : Kriya-yoga ** Guides pratiques ;Médecine parallèle



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 SAN	Prêt normal	Disponible	Binic-Etables