

Esprit Yoga ancre ses pieds dans le sol

ven 20/12/2024 - 16:15



Esprit Yoga s'enracine dans les linéaires. A partir du 27 décembre, le bimestriel aborde en profondeur dans son dossier central l'ancrage dans notre propre intériorité, gage de centrage, de stabilité, de sérénité. Les 14 postures pour équilibrer stabilité et liberté s'accompagnent d'un reportage depuis le Costa Rica, qui développe une offre bien-être. La notion de neuroplasticité gagne le sommaire. Et, bien sûr, le numéro retrouve toutes ses rubriques qui font sa réputation à savoir les nombreuses séquences de yoga, la yogathérapie, yoga minute, l'anatomie posturale, le développement personnel, la nutrition, les rituels bien-être.

Prix : 6,90 €

Codification : 19671