

## Esprit Yoga se sent plus tranquille

jeu 18/06/2026 - 14:01



Esprit Yoga a trouvé la bonne recette. La tranquillité se trouve en 12 postures. Le 25 juin, le sentiment d'apaisement envahit les points de vente. Le Dr. Coudron explique comment une pratique adaptée du yoga contribue à construire l'apaisement dans le corps. Oriane Rousset évoque les rituels holistiques pour calmer l'anxiété. La parution fait découvrir les vertus thérapeutiques de l'écriture. À côté de cela, le magazine rappelle que les périodes où ça ne va pas font aussi partie de la vie. La série des Chakras se poursuit avec Anahata, le chakra de l'amour.

Prix : 7,50 €

Codification : 19671