Esprit Yoga remet les pendules à l'heure

mer 26/08/2026 - 07:31

Esprit Yoga déborde d'énergie. Le magazine revient le 27 août pour remettre en route les organismes. La parution invite à éviter d'épuiser trop rapidement les réserves accumulées pendant l'été. Elle s'attache à explorer comment rester vivante et pleine d'énergie et de sérénité. Alors que la dispersion est mise de côté, le dossier central invite à mieux écouter son corps et vivre chaque jour avec un niveau d'énergie qui est juste pour soi. Mélusine Martin explore les moyens de réguler notre rapport aux écrans dans un long format. Les chakras se suivent et ne se ressemblent pas. Le numéro poursuit sa série en abordant Vishuddha, le chakra de la communication.

Prix : 7,50 €
Codification : 19671