Les 4 sagesses du yoga

Auteur: Stéphane Ayrault

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Lifestyle

Mots-Clés : Sagesse - Guide - Robot

La spiritualité yogi comme voie de réalisation personnelle.

Stéphane Ayrault partage dans ce livre les quatre préceptes de la sagesse yogi pour mieux nous en inspirer au quotidien et accéder à notre tour à la paix intérieure. Il nous montre que le yoga ne se limite pas aux postures telles que les salutations au soleil ! Il s'agit avant tout d'une spiritualité contemporaine qui peut nous aider à être heureux et à nous reconnecter à notre trésor intérieur.

Date : 10/06/2020

Pages : 224

Format cm : 15 x 21

Prix : 17.0

EAN : 9791028517953