



## Les 4 sagesse du yoga

---

Auteur: Stéphane Ayrault

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

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

Mots-Clés : Yoga - Sagesse - Guide

---

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