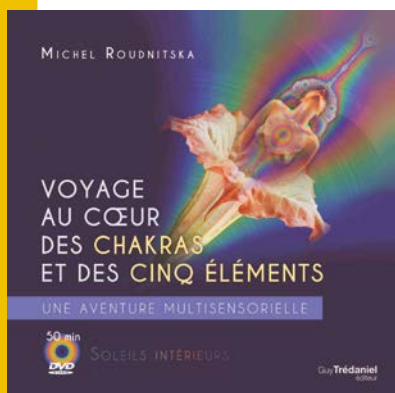


UNE ŒUVRE BAUDELAIRIENNE

Découvrir les chakras devient une exploration fascinante grâce à cet ouvrage étonnant. La proposition de l'auteur est un spectacle multi sensoriel au cœur de chacun de nos chakras. Les compositions visuelles poétiques et oniriques nous transportent dans d'autres dimensions. Un voyage aussi sonore, grâce aux créations de Sylvain Menoud. Michel Roudniska livre des recettes simples de parfums à diffuser pour chaque chakra, offrant ainsi une expérience synesthésique complète. Le livre accompagnant le DVD est clair et agréablement illustré, et permet d'entrer dans le spectacle avec aisance.

Michel Roudniska, *Voyage au cœur des chakras et des cinq éléments, une aventure multisensorielle*, Ed. Guy Trédaniel.



LA YOGATHÉRAPIE À PORTÉE DE TOUS

Voici un livre qui a toutes les chances de devenir aussi indispensable que ses comparses. Du moins, c'est ce que nous souhaitons à cet ouvrage aussi complet que pratique, écrit par Sophie Pensa (collaboratrice d'Esprit Yoga), qui rend la yogathérapie accessible. Les 54 séquences proposées sont organisées en fonction des pathologies et présente à la fois déroulé, bienfaits, précautions et adaptation.

Le tout est complété par des conseils de santé issus de l'ayurvéda. Asthme, ballonnement, hypertension ou stress... tous ces maux et tant d'autre trouvent des remèdes yogiques avec arguments scientifiques à l'appui.

Sophie Pensa, *Ma bible du yoga Santé*, Ed. Leducs



TÉMOIGNAGE DE DISCIPLE

« Qu'est-ce qui nous distingue de vous ? » demandèrent les disciples de Jean Klein à leur maître. « Vous êtes guidés par vos peurs et vos désirs. Une fois que vous avez réalisé le Soi, cela cesse. Pour vous, il y a une distinction entre « moi » et « l'autre » alors que pour moi, il n'y a pas d'autre » répondit le maître. Dans un ton précis et accessible, ce témoignage est riche d'un enseignement qui perdure à travers la transmission d'Eric Baret. Si le yoga du Cachemire est « à la mode », ce n'est pas sans fondement. Une preuve de plus.

Koos Zondervan, *Yoga du Cachemire, un chemin spirituel. Mes expériences avec Jean Klein*, Ed. Almora.



ENSOLEILLEZ VOTRE PRATIQUE AVEC LES VIDÉOS MY SUNNY YOGA

Chaque mois, Esprit Yoga vous propose une séance en vidéo en partenariat avec **My Sunny Yoga** pour dérouler votre tapis où que vous soyez et vous laisser guider avec précision et bienveillance.

SÉANCE DE MARS

• L'équilibre

Ce mois-ci, retrouvez Ghislaine pour une séance de vinyasa sur le thème de l'équilibre. Un enchaînement fluide et dynamique pour renforcer votre force physique et mentale et votre capacité de concentration.

SÉANCE D'AVRIL

• Yoga pour le dos

Une séance douce à faire à tout moment de la journée pour retrouver fluidité et mobilité de la colonne vertébrale et soulager les maux de dos du quotidien.

Disponible sur www.esprit yoga.fr et www.mysunnyyoga.com





INCARNER LE TANTRA

L'auteur présente ici sa traduction du texte fondateur, le Vijnana Bhairava Tantra, qu'il a adapté et simplifié. Chaque stance est présentée en sanskrit et en français et est suivie d'un commentaire éclairant. Les 112 propositions de méditation sont richement illustrées. C'est à la fois agréable et utile de pouvoir associer des moments de la vie quotidienne aux plus hautes sphères de la connaissance. Croquer un carré de chocolat en pleine conscience, écouter les silences entre les sons, les suspensions entre l'inspiration et l'expiration, nous emporter loin des pensées discriminantes et nous transformer profondément.

Roger-Michel Berger, 3 petites méditations tantriques pour chaque jour, Ed. Guy Trédaniel.

DIRIGER ET PRODUIRE AVEC CONSCIENCE

L'auteur du fameux *Réveillez le chaman qui est en vous* revient avec un ouvrage réjouissant et porteur d'espoir pour le monde en général, celui de l'entreprise en particulier. Des initiatives aussi audacieuses qu'innovantes sont mises en lumière, notamment en termes de management et de gouvernance. Sur le terrain, Arnaud Riou a recueilli les témoignages d'engagement de chef d'entreprise pour un monde du travail plus sage, plus sain et plus juste. C'est tellement bienfaisant de porter son regard sur les belles émergences qui feront le monde de demain.

Arnaud Riou, Les nouveaux sages ou comment nous réenchantons le monde, Ed. Solar.



PARADIS PLAGE
Yoga, Spa, Wellness

Le Yoga comme vous ne l'aviez jamais vu

Sunrise Yoga
Easy Yoga
Sunset Yoga

Workshops et retraites

Cours privés:
Yoga thérapeutique
et cours particuliers

Hébergement de 2 à 6 personnes en suite bungalow ou villa

+212 5 28 20 03 82
resa@paradisplage.com
Km 26 Route d'Essaouira
Imi Ouaddar, Agadir
- Maroc -

Paradise Yoga