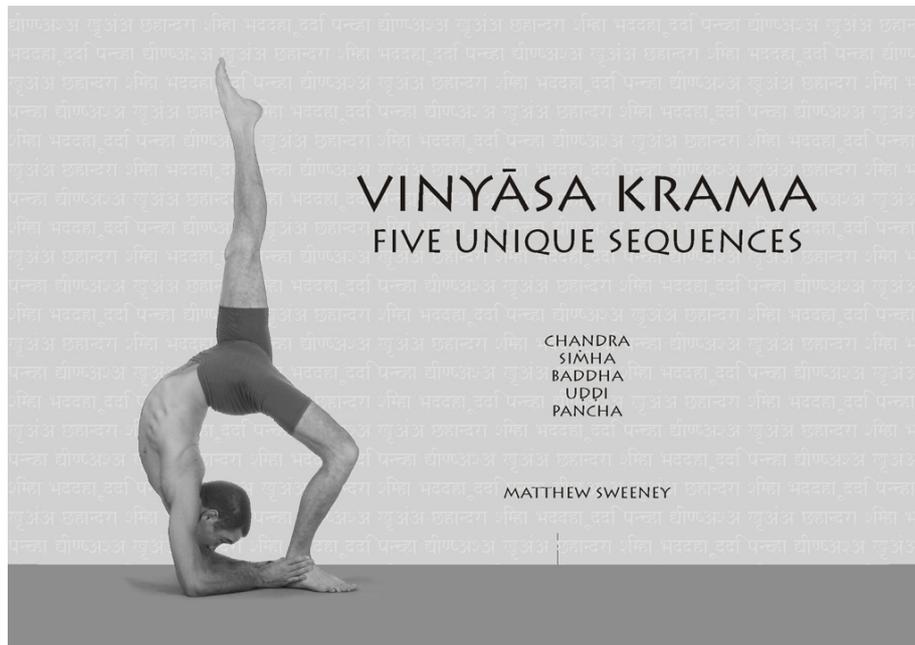




Le nouvel ouvrage de Matthew Sweeney vient de sortir, nous vous le proposons au tarif de 35€ - en vente au Samasthiti Studio ou par courrier (envoi en colissimo)



VINYASA KRAMA : Cinq séquences uniques

Pratiquez l'ancienne méthode à travers ces cinq séries de Vinyasa

On les appelle :

- Séquence de la Lune,
- Séquence du Lion,
- Séquence limitée,
- Séquence volante et enfin, cinquième séquence

Chaque série souligne les aspects différents du corps et de l'esprit afin de créer un programme de yoga complet pour n'importe quel niveau de pratique. Celles-ci progressent à travers les asanas de bases, intermédiaires, puis, avancés.

Les deux premières séries sont une excellente introduction au yoga pour débutants. Les suivantes offriront d'inspirantes possibilités aux pratiquants avancés. Des alternatives sont prévues pour chacune des séquences, avec des conseils pratiques et sûrs conçus dans le but d'une adaptation aux pratiques individuelles ainsi qu'aux blessures éventuelles. Chacune des séquences est reliée à une technique spécifique de respiration et de méditation accessible à tous les niveaux.

Vinyasa Krama est une ressource unique et vaste (ce livre propose un visuel complet des asanas ; plus de 850 postures) pour les enseignants et les étudiants de n'importe quelle tradition de Yoga.