Le banquet de Shiva

Pratiques et philosophie du nâtha-yoga

Le Banquet de Shiva expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysique, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le Hatha-yoga traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

La présentation des techniques, claire et précise, largement illustrée de photos, permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

La nouvelle édition du Banquet de Shiva a été corrigée et augmentée d'une centaine de pages essentiellement consacrées à la description de nouvelles postures, de nouveaux pranayama et à l'ajout de chapitres sur les mantra, les yantra, le yoga-nidra et la méditation.

Procurez-vous cet ouvrage En Europe

Maintenant disponible en Amérique,

Amazon.ca Widgets

Le banquet de Shiva

Le Banquet de Shiva expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysique, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le Hatha-yoga traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

La présentation des techniques, claire et précise, largement illustrée de photos, permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

La nouvelle édition du Banquet de Shiva a été corrigée et augmentée d'une centaine de pages essentiellement consacrées à la description de nouvelles postures, de nouveaux pranayama et à l'ajout de chapitres sur les mantra, les yantra, le yoga-nidra et la méditation.