



## YOGA THAI TRADITIONNEL

**Kim LY**

Ce guide inédit en France, remarquablement illustré, propose pour la première fois la découverte et la pratique d'un Yoga du corps et de l'esprit d'un genre nouveau et de style Thaï. Il ravira à la fois les lecteurs amateurs et pratiquants de yoga ou de gymnastiques douces orientales recherchant d'autres exercices complémentaires de fortification du corps, de développement de la vitalité et d'amélioration de la santé, et les professionnels, massothérapeutes ou praticiens en massages bien-être.

112 pages - réf 27571

Broché - 19 x 25 - Couleur - EAN 9782911806988 © 2010



.....  
Près de 200 photos couleur !  
Une approche adaptée à tout âge et tout niveau,  
aux particuliers comme aux professionnels.

*Le Yoga Thaï Traditionnel est né il y a près de 200 ans en Thaïlande, comme en témoignent les inscriptions sur les colonnes du temple sacré de Wat Pho à Bangkok. Cet*

Kim LY est enseignant et thérapeute en massages traditionnels et Yoga Thaï "Ruesri Dat Ton", fondateur de Bodhisens, membre 1% pour la planète. Sa recherche sur la médecine traditionnelle thaïlandaise l'a conduit à s'intéresser au massage, à la phytothérapie et au Yoga Thaï Traditionnel.



*art intégrant postures yoga, respiration et auto massage sur des zones précises du corps fait partie des techniques de guérison de la médecine traditionnelle thaïlandaise et est pratiqué en Thaïlande dans les hôpitaux et les temples bouddhistes.*



*- Histoire et origines  
- 18 exercices de base présentés étapes par étape,  
en 18 fiches détachables*

Dans la même collection :

