

santé & forme

- > Actualités
- > Maux et remèdes
- > Mon guide d'achat bio
- > Alimentation et diététique
- > Médecines douces
- > Sport et forme au naturel
 - > Shiatsu
 - > Yoga
 - > Qi Gong
- > Psychologie
- > Développement personnel
- > Au top après 50 ans
- > Zoom actifs naturels
- > Les experts santé
- > Huiles essentielles
- > Compléments alimentaires
- > Vitamines et oligoéléments
- > Anti cancer
- > Santé environnementale
- > Liens utiles

En forme avec...



VIDÉO



Pr Lucien Israël : et pour l'avenir ?

Voir la vidéo

DÉMO



Yoga : réveiller la conscience de la juste verticalité

Voir la démo

DÉMO



Des exercices simples pour votre quotidien

Voir la démo

ARTICLE

Yoga Thaï Traditionnel

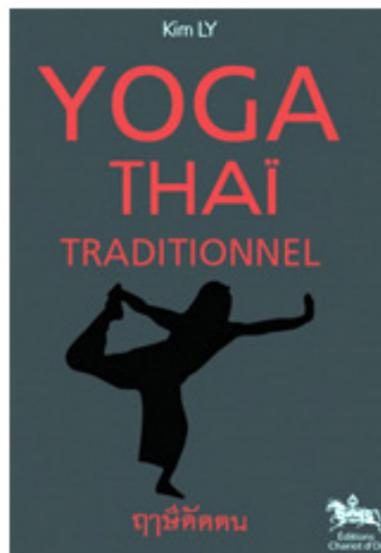


Découvrez le tout premier livre-guide inédit et remarquablement illustré, sur le Yoga Thaï Traditionnel, gymnastique douce.

Article du : 06/04/2010

Réalisé par :
Stéphanie Jarroux

Cette discipline fait partie des techniques de guérison de la Médecine Traditionnelle Thaïlandaise et est pratiquée en Thaïlande dans les hôpitaux et les temples bouddhistes. Cet art traditionnel pour le "corps et l'esprit" ravira les amateurs, les pratiquants de yoga ou de méthodes douces orientales recherchant des exercices complémentaires pour fortifier leur corps, développer leur vitalité et préserver leur santé.



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 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.

"Le Yoga Thaï, est un excellent moyen pour améliorer la circulation de l'énergie, affiner et embellir sa silhouette, augmenter sa souplesse et son équilibre. Vous verrez votre bien-être physique, mental et émotionnel s'améliorer très nettement". Kim LY

Le livre

- Près de 200 photos couleur.
- Histoire et origines du yoga thaï.
- 18 exercices de base présentés étape par étape, en 18 fiches détachables.
- Une approche adaptée à tout âge et tout niveau, aux particuliers comme aux professionnels.

L'auteur

Kim LY, auteur du livre inédit : YOGA THAÏ TRADITIONNEL paru aux éditions Chariot D'Or. Enseignant et thérapeute traditionnel en massages énergétiques et Yoga Thaï. Sa recherche sur la Médecine Traditionnelle Thaïlandaise l'a conduit à s'intéresser aux massages et à l'herboristerie traditionnelle, au Ruesri Dat Ton et à la méditation qui font partis du système national Thaïlandais de soins et de santé pour le corps et l'esprit ainsi qu'à la Science Ayurvédique, "Ayurveda" base de la médecine thaïe. Fondateur de BODHISENS, membre 1% Pour La Planète (reverse une partie de ses droits d'auteur au soutien d'associations de protection de la nature).

Par Kim LY, Éd. Chariot D'Or, 111 p, 20 €.

Identifiez-vous ou Inscrivez-vous

COMMUNAUTÉ

Rejoignez les 80000 membres :

- Rejoignez les forums et les groupes
- Créez facilement votre micro-blog
- Suivez l'activité de vos amies
- Participez aux événements

En savoir plus

je m'inscris c'est gratuit !

PUBLICITE



NEWSLETTER

Inscrivez vous gratuitement !

Votre e-mail ok

Je souhaite recevoir la newsletter

PUBLICITE



Liens commerciaux

Cours Yoga Paris

+ de 20 cours de YOGA hebdo en petits groupes. M^o: Poissonnière
www.omkamala.com

Méditation Très Profonde

Vous Voulez Méditer Profondément ?