

Table des matières

Chapitre 1		Chapitre 6	
Les origines du yoga	8	Vrai ou faux	262
Chapitre 2		Chapitre 7	
Les trois fondements essentiels du yoga	30	Séances d'étirements, de yoga et de musculation	268
Chapitre 3		Échauffement	269
Les différentes Salutations au soleil	38	Échauffement au sol	270
Salutation au soleil adapté	42	Séance d'étirements	272
Salutation au soleil pour débutants	50	Séance de Power Yoga : échauffement inclus	276
Salutation au soleil pour intermédiaires	60	Séance de Hatha Yoga	278
Salutation des guerriers	72	Séance de yoga et de pilates	280
Chapitre 4		Séance de yoga	282
Les différentes catégories d'asanas	86	Séance de yoga de niveau intermédiaire et avancé	284
Explication des icônes	87	Séance d'étirement et de yoga	288
Les postures debout	92	L'échauffement, une phase importante!	291
Les postures d'équilibre	116	Programme 1 – Débutant sans charge	292
Les postures de torsion	130	Programme 2 – Avec appareils en salle et haltères	294
Les postures au sol sur le ventre	146	Programme 3 – Entraînement général	296
Les postures inversées	166	Programme 4 – Intermédiaire d'exercices avec haltères	298
Les postures assises et couchées	208		
Chapitre 5			
Comment développer sa flexibilité	232		

