

# YOGA, UN GUIDE COMPLET

Voici un ouvrage agréable et complet sur la pratique du yoga. Les jolies photos des auteurs en train d'exécuter les postures hors studio sont inspirantes.

Côté pratique, la présentation des postures par niveau de difficulté, selon le nombre d'étoiles en facilite la lecture. Toute une partie est consacrée à la pratique contre un mur, façon yoga lyengar. La limpidité des instructions pour la réalisation des asanas et la variété des postures présentées font de cette nouvelle parution un guide qui ressemble presque à un professeur particulier à la maison.

**Sandra Brandstetter et Miranda Mattig Kumar, *Yoga, technique et philosophie*, 35 €.**

