



## Un beau livre pour Noël



J-7 pour Noël et toujours aucune idée de cadeau ? N'ayez crainte, la rédaction vous a sélectionné quatre beaux livres à offrir, à lire et à contempler. Bonne lecture !

www.yoga-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



## Majestueuses montagnes

Nul besoin de pratiquer le yoga pour être touché par les images grandioses du photographe et alpiniste Pascal Tournaire. Avec Hubert de Tourris, le yogi qui lui a fait découvrir le yoga, il a parcouru le massif du Mont-Blanc à l'affût de la beauté vitale. Au-delà de l'aspect époustouflant que représente la pratique des postures les plus difficiles dans des lieux majestueux et inaccessibles, c'est l'incroyable fusion de l'homme yogi avec les éléments qui saute aux yeux. La montagne semble aussi vivante que l'homme paraît minéral, formant un nouvel élément. Une vision de l'unicité ?

**Équilibre, Yoga et montagne • Pascal Tournaire et Hubert de Tourris • éditions Paulsen • 224 pages • 29 €**

www.yoga-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



## Carnets

« *Demain, je pars en Inde. J'ai besoin d'un grand voyage dévastateur.* » Voici Simon happé. Le jeune Français tente de faire sens, par le dessin et l'écriture, de ce bouillonnement de vie indicible, de sa découverte du yoga, de ses stupéfactions quotidiennes. L'Inde a bien changé en 25 ans... et pourtant le récit de ce carnetiste aujourd'hui réédité est toujours aussi fulgurant, ses illustrations toujours aussi saisissantes, tant son voyage se vit par le corps.

***Au Corps de l'Inde* • Simon • Akinomé • 288 pages • octobre 2019 • 24 €**

www.yoga-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



## Femme sacrée

Dans cet ouvrage, Josée-Anne Sarazin-Côté invite les femmes à se reconnecter à leur part de féminin sacré. Reprendre confiance en soi, retrouver son « enfant » intérieur, mieux vivre ses menstruations ou encore accepter sa ménopause ... Ce livre aborde une multitude de pratiques ésotériques et réhabilite la figure de la sorcière, qui, bien que combattue au fil des siècles, ose enfin émerger et s'afficher au grand jour. Un véritable guide à base de plantes, huiles essentielles, cristaux et méditations pour redonner au féminin sacré sa place et son importance.

**Le Grand livre du Féminin sacré • Josée-Anne Sarazin-Côté • 280 pages • novembre 2019 • 25 €**

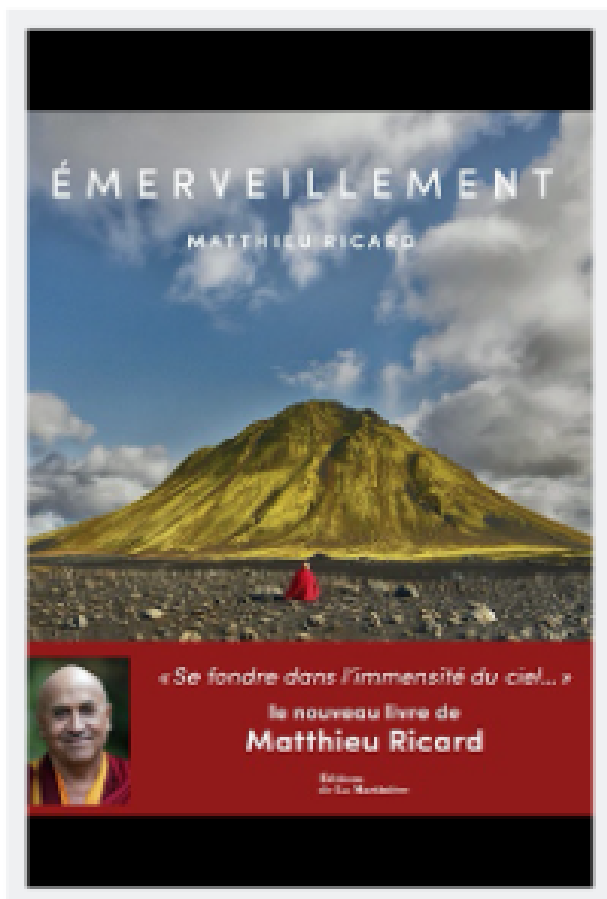
www.yoga-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



## Émerveillez-vous !

Derrière cet ouvrage signé Matthieu Ricard se cache une véritable ode à la Nature. Des sommets himalayens jusqu'à la majestueuse Islande, en passant par la Patagonie et les rivières gelées du Yukon au Canada, le célèbre moine et photographe nous convie à retrouver notre émerveillement. Tout simplement parce que « l'émerveillement nous élève en invitant dans notre paysage intérieur des états mentaux sereins, vastes et ouverts qui engendrent un sentiment d'adéquation avec le monde ». Au delà d'un beau livre, c'est un cri du cœur dans lequel Matthieu Ricard souligne notre responsabilité à devoir protéger notre Terre Mère, avant qu'il ne soit trop tard.

***Émerveillement* • Matthieu Ricard • La Martinière • octobre 2019 • 35 €**