

# Sommaire

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| La collection «Yoga & Santé» ..... | 7  |
| Bien digérer pour bien vivre ..... | 8  |
| L'apport du yoga.....              | 10 |
| Les accessoires .....              | 13 |

## **SÉQUENCE A • AMÉLIORER SA DIGESTION 14**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Les postures.....</b>                            | <b>16</b> |
| <b>Enchaîner les postures de la séquence A.....</b> | <b>40</b> |
| Méditation - Respirer en conscience.....            | 42        |
| Digestion et hygiène de vie .....                   | 44        |
| Digestion et nutrition.....                         | 46        |
| Pranayama - La respiration alternée .....           | 48        |
| Yoga minute - Réveiller les intestins.....          | 49        |

## **SÉQUENCE B • EN FINIR AVEC LA CONSTIPATION 50**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Les postures.....</b>                            | <b>52</b> |
| <b>Enchaîner les postures de la séquence B.....</b> | <b>76</b> |
| Méditation - Le regard yogique.....                 | 78        |
| Pranayama - La respiration du feu.....              | 79        |
| Yoga minute - Stimuler le feu digestif.....         | 80        |
| Shatkarmas - Pratiquer le brassage abdominal .....  | 82        |
| Pour aller plus loin .....                          | 86        |