



Pratique millénaire de santé

Voici une initiation en douceur à l'ayurveda, point de départ d'une transformation profonde, à suivre à votre rythme. Selon cette philosophie indienne ancestrale, notre bien-être, notre santé et notre longévité dépendent de notre hygiène de vie, physique et mentale. L'harmonisation des trois "piliers" que sont la nutrition, le mode de vie et l'environnement permet de renforcer nos défenses immunitaires, de libérer nos tensions physiques et émotionnelles, de prévenir la maladie et d'entretenir la joie intérieure. Stéphanie Marie nous guide pas à pas pour nous faire découvrir

toute la puissance de l'ayurveda. En favorisant la prise de conscience de notre état de santé et de notre corps, elle constitue un véritable chemin de découverte de soi.

« Ayurveda pour tous » de Stéphanie Marie, Albin Michel, 208 p., 14,90 €. ■