

Sommaire

La collection «Yoga & Santé»	7
L'anxiété: quand l'inquiétude et la nervosité prennent le dessus	8
L'apport du yoga.....	10
Les accessoires	12

MINI-SÉQUENCE • GÉRER L'ATTAQUE DE PANIQUE 13

Les postures.....	14
-------------------	----

SÉQUENCE A • RETROUVER LE CALME 18

Les postures.....	20
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence A.....	44
--	----

Méditation - Le scan corporel	46
-------------------------------------	----

Anxiété et hygiène de vie	48
---------------------------------	----

Pranayama - La respiration alternée	50
---	----

Yoga minute - L'apaisement, en position allongée sur le ventre	51
--	----

SÉQUENCE B • PRÉVENIR LE SENTIMENT D'ANXIÉTÉ 52

Les postures.....	54
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence B.....	78
--	----

Anxiété et nutrition.....	80
---------------------------	----

Anxiété et huiles essentielles	82
--------------------------------------	----

Pranayama - La respiration carrée.....	83
--	----

Yoga minute - Le retrait des sens.....	84
--	----

Pour aller plus loin	88
----------------------------	----