

# Sommaire

La collection «Yoga & Santé» .....	7
La ménopause: une étape normale, mais parfois douloureuse .....	8
L'apport du yoga .....	10
Les accessoires .....	13

## **SÉQUENCE A • RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE IMMÉDIAT 14**

Les postures.....	16
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence A.....	40
--	----

Méditation - La douche de lumière.....	42
--	----

Ménopause et hygiène de vie .....	44
-----------------------------------	----

Pranayama - La respiration de l'abeille .....	46
---	----

Yoga minute - Atténuer les bouffées de chaleur.....	47
---	----

## **SÉQUENCE B • RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE HORMONAL 48**

Les postures.....	50
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence B.....	74
--	----

Méditation - Le regard yogique.....	76
-------------------------------------	----

Ménopause et nutrition.....	78
-----------------------------	----

Pranayama - La respiration alternée .....	80
---	----

Yoga minute - SOS mal aux yeux! .....	81
---------------------------------------	----

Pour aller plus loin .....	85
----------------------------	----