

Sommaire

La collection «Yoga & Santé»	7
La migraine: une douleur très invalidante.....	8
L'apport du yoga.....	10
Les accessoires	12

MINI-SÉQUENCE • STOPPER LA CRISE DE MIGRAINE 13

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

SÉQUENCE A • FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE 20

Les postures.....	22
Enchaîner les postures de la séquence A.....	44

Méditation - La méditation sur le souffle.....	46
Migraine et hygiène de vie.....	48
Pranayama - La respiration en trois temps.....	50
Yoga minute - La pandiculation, l'étirement bien-être.....	51

SÉQUENCE B • PRÉVENIR LA MIGRAINE 52

Les postures.....	54
Enchaîner les postures de la séquence B.....	76

Méditation - La méditation de la brume bleutée	78
Migraine et nutrition.....	80
Migraine et huiles essentielles	82
Pranayama - La respiration carrée.....	83
Yoga minute - L'auto-massage des trapèzes, des cervicales et de la tête.....	84
Pour aller plus loin	88