

Sommaire

La collection «Yoga & Santé»	7
La dépression : un vide d'énergie	8
L'apport du yoga	10
Les accessoires	12

MINI-SÉQUENCE • CHASSER LES IDÉES NOIRES 13

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

SÉQUENCE A • FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE 24

Les postures.....	26
-------------------	----

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

La méditation sur la joie	46
Dépression et hygiène de vie	48
Pranayama - La respiration solaire	50
Yoga minute - Renforcer la sensation de ressourcement et de protection	51

SÉQUENCE B • RENOUER AVEC LA SENSATION DE PLAISIR 52

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

Enchaîner les postures de la séquence B.....	76
--	----

La méditation sur le cœur	78
Dépression et nutrition	80
Dépression et huiles essentielles.....	82
Pranayama - La respiration rafraîchissante	83
Yoga minute - Installer un lieu refuge.....	84
Pour aller plus loin	88