

Retrouvez votre force intérieure grâce à 3 séances de 10, 20 et 30 minutes

N°7

yoga
JOURNAL

yoga

Le sens de l'équilibre

INTERVIEW
SARAH KAZEMY

« Le yoga m'aide
à m'accepter telle
que je suis »

JOURNAL

Méditation
**TROUVEZ
LE CALME
INTÉRIEUR**

Spiritualité
Le luxe d'être
soi-même

**PRINTEMPS
DÉTOX**
avec l'Ayurvéda

DOSSIER
Écologie et yoga,
même chemin

**Embarquez
pour un
voyage
culinaire
en Inde**



LA POSTURE DU MOIS
par Boris TATZKY

AVRIL/MAI/JUIN 2016 BELGIQUE : 5,40 €
LUXEMBOURG : 5,40 € - SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 7 - F : 4,90 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR