

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

N°7  
yoga JOURNAL

# yoga

Le sens de l'équilibre

JOURNAL

INTERVIEW  
SARAH KAZEMY

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

*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/JUN 2016 BELGIQUE : 5,40 €  
LUXEMBOURG : 5,40 € - SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 7 - F : 4,90 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR