

Partons à la découverte du Yoga, bien plus qu'une activité physique, un mode de vie philosophique indien permettant le bon maintien de notre hygiène de vie. L'été est terminé, laissant place à la fraîcheur automnale. C'est le retour de la rentrée, du froid mais aussi des nouvelles résolutions ! Après la résolution "se coucher plus tôt", "arrêter les excès" et "faire du sport", la résolution "prendre le temps pour soi" est très souvent lui aussi sur le podium.

Une véritable harmonie du corps et de l'esprit !

Et si une seule activité rassemblait toutes ces envies ? Le yoga, qui connaît de plus en plus d'adeptes, est une discipline de culture indienne. Une alliance entre le corps et l'esprit grâce à une multitude d'exercices techniques qui apportent bien-être et relaxation. Il existe beaucoup de formes de Yoga du plus dynamique tel que l'ashtanga ou le vinyasa au plus doux comme le Hatha Yoga. Le meilleur ? Cela ne dépend évidemment que de vous, vos envies et vos besoins.

Les bénéfices du Yoga sont nombreux : anti-stress naturel, il permet aussi de se soulager de plusieurs maladies telles que l'hypertension, problèmes respiratoire, migraine...

Vous vivez une vie à cent à l'heure, vous n'avez jusqu'à présent pas su vous accorder du temps ? Pas de panique, il est toujours temps de s'y mettre ! Essayez de vous vider la tête dans un endroit calme en début ou même en fin de journée.

Notre infusion yoga : un mélange parfait pour accueillir la détente.

Pour une pause détente à n'importe quel moment de la journée, optez pour notre [infusion Yoga](#), un cocktail aussi relaxant que dynamisant. [L'infusion Yoga](#) est un subtil mélange de

Qu'est-ce que le Yoga ? *Le yoga en quelques mots*

verveine, tilleul, menthe poivrée, bouton d'oranger, citronnelle, rooibos et des notes de vanille : le combo parfait pour laisser place à la détente.

Les multiples saveurs de notre infusion Yoga signée [Infusion de Cézanne®](#) nous invite à une pause bienfaitrice. Fermez les yeux, et rendez visite à votre paysage intérieur.

Articles similaires



Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong



Recette salé, poulet aux agrumes



Do It Yourself Spécial cadeaux de Noël !