

# Le banquet de Shiva

# Pratiques et philosophie du nâtha-yoga

Le Banquet de Shiva expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysique, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le [Hatha-yoga](#) traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

La présentation des techniques, claire et précise, largement illustrée de photos, permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

La nouvelle édition du Banquet de Shiva a été corrigée et augmentée d'une centaine de pages essentiellement consacrées à la description de nouvelles postures, de nouveaux [pranayama](#) et à l'ajout de chapitres sur les mantra, les yantra, le [yoga-nidra](#) et la méditation.

EN EUROPE

[Amazon.ca Widgets](#)

### Le banquet de Shiva

Le Banquet de Shiva expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysique, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le [Hatha-yoga](#) traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

La présentation des techniques, claire et précise, largement illustrée de photos, permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

La nouvelle édition du Banquet de Shiva a été corrigée et augmentée d'une centaine de pages essentiellement consacrées à la description de nouvelles postures, de nouveaux [pranayama](#) et à l'ajout de chapitres sur les mantra, les yantra, le [yoga-nidra](#) et la méditation.