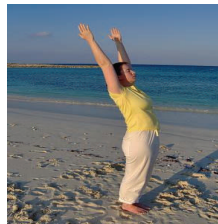


## Est-ce que le yoga est une religion?

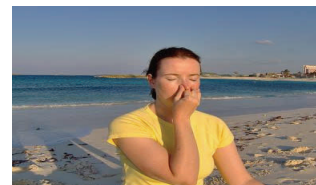
Le yoga est d'abord et avant tout une discipline qui se base sur un mode de vie.

**Le yoga, une  
approche  
globale**

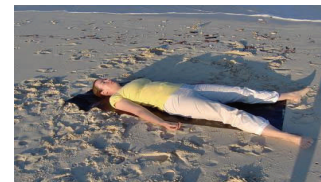
Exercice



Bien respirer



Se détendre  
régulièrement



Une saine  
alimentation



Prendre du recul régulièrement soit par la méditation, la prière, la contemplation etc.



### **La voie du milieu**

Aborder tous ces aspects dans sa vie de façon douce, régulière sans fanatisme change de façon durable l'état d'esprit. On fait de petits changements qui nous conviennent aux moments qui nous conviennent de la façon qui nous convient.