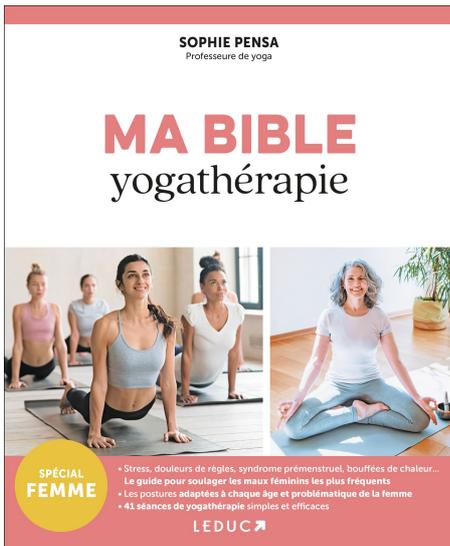


# MA BIBLE YOGATHÉRAPIE



PENSA Sophie

« Ma bible yogathérapie »

Éditions Leduc

Paru en 2024

Tarif : 24 €

## – Résumé :

« Le yoga est une discipline psychocorporelle qui harmonise la vie intime féminine et la santé dans son ensemble. Par une pratique régulière, les femmes peuvent mieux vivre leur cycle, se revitaliser, renforcer leur fertilité, préparer un accouchement physiologique, atténuer un syndrome prémenstruel, ou limiter les bouffées de chaleur après la cinquantaine. Jeune fille, future maman, mère, femme active, ménopausée, grand-mère... le yoga accompagne les femmes dans toutes ces étapes de leur vie.

### Dans ce livre :

Comprendre les bases de la yogathérapie au féminin : dans l'intimité du corps, les outils du yoga pour le bien-être féminin, 46 postures pour soutenir sa santé, respirations et visualisations thérapeutiques...

41 séances faciles de yogathérapie pour la femme : harmonie du cycle, fertilité, revitalisation, beauté, sensualité et sexualité, maternité, ménopause et post-ménopause, poids, métabolisme, émotions et vie psychique, difficultés de la vie.

Les séances de yogathérapie sont accompagnées de conseils en phytothérapie et de vidéos pour faciliter la pratique.»

## – Mon avis :

La pratique du yoga se révèle être une pratique thérapeutique sur plusieurs plans : physique, énergétique, émotionnel, mental, psychologique. Sophie se focalise ici sur un yoga spécifique au corps féminin (femmes et personnes menstruées) en proposant et en expliquant 46 asanas (postures de yoga) à pratiquer, debout, assis.e ou allongé.e ; des pranayamas (exercices de respiration), des méditations ainsi que des visualisations ; des séances de yogathérapie pour soulager les maux quotidiens liés à la santé des femmes et personnes menstruées. Au début de l'ouvrage, Sophie expose de façon simple, claire et concise les différentes dimensions du yoga. Rien de trop complexe ni de trop long, qui permet de rendre accessible au plus grand nombre l'esprit et les bases du yoga.

Le propos est organisé en deux parties : « Comprendre les bases de la yogathérapie au féminin » et « 41 séances de yogathérapie pour la femme ».

La première partie est particulièrement intéressante pour comprendre les particularités et les bénéfices de la pratique du yoga pour la santé des femmes / des personnes menstruées. Sophie développe plusieurs thématiques liées aux différents cycles qui régissent le corps biologique féminin : menstruations, fertilité, ménopause, sexualité, etc. Ainsi on peut s'orienter facilement au travers de l'ouvrage pour aller à ce qui nous parle en premier.

La deuxième partie, qui se concentre sur la pratique yogique, propose différentes séances de yoga en fonction de ses besoins personnels : douleurs de règles, endométriose, fatigue, maux de dos, troubles digestifs, libido, grossesse, incontinence urinaire, hypothyroïdie, anxiété, dépression, TCA, etc. Là aussi, la table des matières permet de nous orienter rapidement vers ce que nous recherchons.

Il est à rappeler que ce livre ne se substitue pas à un suivi médical. De plus, pour que les effets du yoga soit visible, il faut mettre en place une pratique régulière dans le respect total de son corps et de ses limites. Le yoga doit accompagner notre corps et non le contraindre à des postures douloureuses. Ainsi, une séance ou une posture qui fera du bien à une personne n'apportera peut être pas de confort à une autre.

En conclusion, c'est un livre à la fois complet et accessible que nous propose Sophie ; On pourra y piocher des postures, s'inspirer de séances, ou encore y faire des recherches par thématiques via la table des matières et l'index situés en fin d'ouvrage.

– **Les points forts du livre :**

Les postures ainsi que les séances proposées de yogathérapie sont accompagnées de dessins, de conseils et d'explications (entrer dans la posture, ses bienfaits physiques et symboliques) qui sont les bienvenues. Le livre est accessible et compréhensible, tout en étant complet et concis. La typographie est à la fois visible et lisible grâce à une taille de police correcte.

On aime le fait que le livre soit fabriqué en France et que les Éditions Leduc soient une édition écoresponsable, avec une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu des forêts gérées durablement et un tirage ajusté pour minimiser le pilon.

– **À propos de l'autrice :**

Sophie Pensa est professeure de yoga certifiée 500 heures Yogaalliance® en hatha yoga, ayurvéda, yin yoga et Yoga de la Femme®. Elle anime des formations sur la santé féminine et le yoga pour professeurs de yoga et professionnels de la santé et du bien-être. Elle est également diplômée de l'École des Plantes de Paris et auteure ou coauteure de plusieurs livres sur la yogathérapie et sur la santé féminine dont « *Ma Bible du yoga santé* », « *Ma Bible de la santé féminine au naturel* ».

Sophie Pensa est aussi une journaliste spécialiste des médecines complémentaires. Elle travaille chez *Femme actuelle* depuis 2011. Elle a co-écrit avec la naturopathe Stéphanie Mezerai les ouvrages « *Soulager l'endométriose sans médicaments* » et « *Soulager la ménopause sans médicaments* ».

Elle a créé sa propre chaine Youtube [Yoga et santé](#), sur laquelle elle publie des cours de yoga.

– **On en parle ici :**

France Bleu :

[« Si on en parlait ? La santé féminine au naturel »](#)

[« Si on en parlait ? Endométriose, mieux la comprendre et la soulager »](#)

– **Instagram :**

Sophie Pensa [@sophiepensamalyon](#)

Éditions Leduc [@editionsleduc](#)

– **Pour aller plus loin :**

Chaine Youtube de Sophie Pensa [Yoga et santé](#) ;

LEDUC Éditions [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)