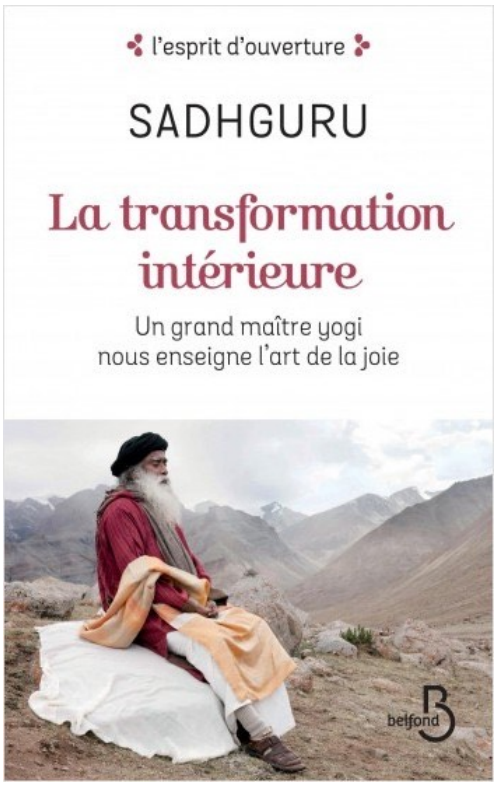

Un grand maître yogi nous enseigne
l'art de la joie

« En tant que guru, je n'ai ni doctrine à inculquer ni philosophie à enseigner, et pas plus de croyance & propager. L'unique solution à tous les maux qui tourmentent l'humanité réside dans la transformaton de soi »

Grace à ses enseignements, à la fois vivants, simples et éclairants. ainsi que ses nombreux engagements
pour la paix et
l'éducation, Sadnquru est devenu l'un des guides spirituels les plus reconnus en Inde et dans le monde entier.
À travers le récit de son propre parcours - son enfance en Inte ses premières expériences contemplatives, son enseignement de yogi - et en explorant les différents champs d'action de la pratique du uoga, Sadhquru nous entraine, avec intelligence et sagesse, vers une meilleure connaissance de soi, de notre corps et des energies qui le composent.
Un livre éblouissant, par l'un des plus grands maîtres yogis indiens, pour que la paix et la joie ne soient plus seulement un but à atteindre, mais le socle de notre vie.