

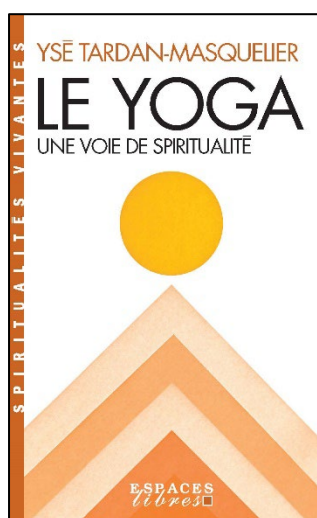
Ysé Tardan-Masquelier

LE YOGA

Une voie de spiritualité

Espaces libres – Spiritualités vivantes (poche)

EN LIBRAIRIE LE 26 AOUT 2026



LE LIVRE

À l'heure où le yoga est devenu un vaste marché – applications, influenceurs, formations accélérées –, que reste-t-il de sa source spirituelle ?

Ysé Tardan-Masquelier propose ici une traversée profonde et lucide de cette tradition millénaire. Des textes fondateurs de l'Inde ancienne aux métamorphoses contemporaines, elle montre comment le yoga ne se réduit ni à une technique de bien-être ni à une performance corporelle, mais constitue une voie exigeante pour unifier l'être, donner sens à l'existence et affronter les crises de notre temps.

Accessible sans être simplificateur, nourri d'érudition et d'expérience, ce livre redonne au yoga sa dimension initiatique et humaniste. Il invite chacun à retrouver, derrière les postures et les discours commerciaux, la puissance transformatrice d'une sagesse toujours vivante.

L'AUTEURE

Ysé Tardan-Masquelier est historienne des religions, secrétaire générale de la Fédération nationale des enseignants de yoga et présidente de l'École française de yoga ainsi que la créatrice du DU Cultures et spiritualités d'Asie à l'Institut Catholique de Paris. Elle a dirigé *Yoga. L'Encyclopédie* (Albin Michel, 2021).

CONTACT PRESSE

Frédérique Pons

01 42 79 10 93 / 10 02

frederique.pons@albin-michel.fr