



«Ma retraite yoga à la maison» d'Annie Langlois aux Éditions Cardinal

Se ressourcer... du confort de chez soi!

Publié le 13 février 2017 par Charlotte Mercille

La haute saison des spas bat son plein après...

[LIRE LA SUITE](#)

Littérature_



Crédit photo : Éditions Cardinal

La haute saison des spas bat son plein après le congé des Fêtes, en même temps que les retraites pour la détente loin de la ville ne cessent de se multiplier. Le mot «détox» est sur toutes les lèvres, alors qu'on essaie de se remettre en forme et de recharger nos batteries pour la nouvelle année. Annie Langlois, fondatrice de la plateforme Mon Yoga Virtuel, propose quant à elle une retraite qui peut être entièrement réalisée à domicile, à l'aide de son nouveau livre *Ma retraite yoga à la maison*.

Que ce soit pour le simple plaisir de se dégourdir ou dans le but de débiter une formation plus poussée, Annie Langlois propose au lecteur une formule en sept étapes pour bâtir une retraite de yoga personnalisée dans le confort de son foyer. L'enseignante est certifiée dans la pratique du yoga kundalini, vinyasa, hatha et dans la respiration consciente, une philosophie de vie qu'elle cultive depuis plus d'une décennie. Entre Bali et le Québec, elle anime régulièrement des escapades zen pour des étudiants de tous les niveaux.

Dans nos mains, le livre se démarque tout de suite pour son esthétique. Les photos et le papier sont d'une telle qualité qu'ils font du livre un bel objet en soi, à conserver et à feuilleter régulièrement en guise de référence. Toute de blanc vêtue, l'enseignante présente chaque pose dans des images claires et des textes d'explications. La flexibilité du plan est agréable, car elle permet au yogi de le suivre de manière plus intensive si celui-ci dispose d'une semaine de vacances jusqu'à plusieurs mois dans l'optique de pratiquer un peu chaque jour.

Annie Langlois décortique la retraite selon les sept chakras qui forment la base de la médecine indienne traditionnelle. Son exposé se révèle autant une introduction utile aux novices qu'un bon outil de référence pour les élèves expérimentés. À partir de ces points d'ancrage à différents endroits-clés du corps, elle propose des astuces et routines visant à exercer directement ceux-ci. Le livre se construit donc par étapes bien définies: des racines du bas du dos jusqu'au sommet de la tête.

Dans l'ensemble, la plume d'Annie Langlois est pleine de sensibilité, fluide et précise. C'est dans les sections des expériences personnelles que le livre prend tout son côté humain et accessible. On s'identifie à l'auteure, qui réussit à créer un lien avec ses lecteurs, comme une confidente. On est loin de l'image des gourous flamboyants de perfection.

Elle dégage la sérénité de ses imperfections et des épreuves qu'elle a surmontées.

Les routines sont relativement faciles à comprendre et à incorporer dans le quotidien. L'étudiant peut aussi en prendre et en laisser, en se concentrant sur une séquence en particulier par exemple, selon son état de santé et ses objectifs. Les exercices sont plutôt doux et se prêtent donc mieux à la relaxation ou à la guérison. Ils sont par contre parfaits pour travailler la souplesse du corps comme de l'esprit.

Quand on sait que la plupart des retraites de yoga sont dispendieuses ou situées dans des endroits isolés, Annie Langlois offre une alternative intéressante et abordable à ceux qui souhaitent se ressourcer dans l'intimité de leur chez-soi.

Le livre «Ma retraite yoga à la maison – 7 étapes pour retrouver l'équilibre» d'Annie Langlois, Éditions Cardinal, 240 pages, 26,95 \$.



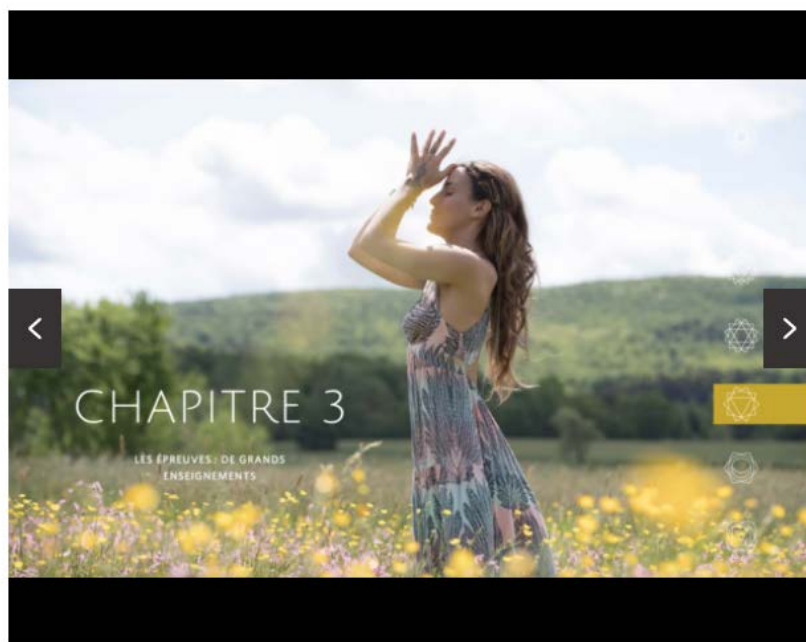
Charlotte Mercille

Omnivore de culture

Finissante en histoire à l'Université McGill, Charlotte nourrit une passion de toujours pour la littérature, les voyages et la musique.

L'événement en photos

Par Éditions Cardinal



L'AVIS
DE LA RÉDACTION

