



LES PETITS BONHEURS DE LA VIE, LIVRES

5 LIVRES QUI M'ONT FAIT GRANDIR

🕒 1 MARS 2017 📍 DCOUVERTECULINAIRE 💬 LAISSER UN COMMENTAIRE



« **Ma retraite yoga à la maison** », d'Annie Langlois, éditions Cardinal. Annie Langlois, je l'ai rencontrée virtuellement sur mon Yoga virtuel dont je t'ai déjà parlé dans le passé. Le livre est un cadeau que l'on se fait, une retraite complète dans le confort de notre foyer, au chalet ou à la plage. La retraite est divisée en 7 étapes et chacune des étapes en 6 parties: expérience, connaissance, exercice, pratique, questionnement, observations. Nous devons choisir si on a envie d'une retraite intensive (7 jours), 14 jours ou à répétition. J'ai choisi la répétition. Merci Annie d'être dans ma vie!