

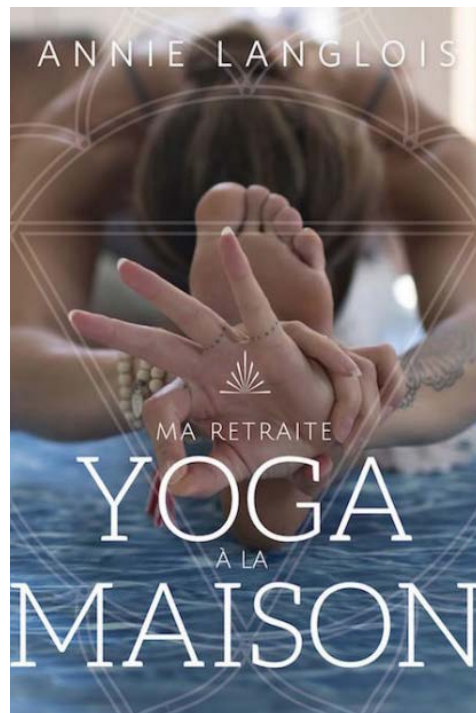
🏠 / [BEAUTÉ](#) / [SANTÉ ET FORME](#) / 5 LIVRES À LIRE POUR PRATIQUER LE YOGA

SANTÉ ET FORME 12 JANV. 2017

5 LIVRES À LIRE POUR PRATIQUER LE YOGA

PAR [JUSTINE DALY](#)

Qui dit nouvelle année dit nouveau départ, avec le besoin de faire le plein d'énergie et de s'entourer d'ondes positives. Le yoga est fantastique puisqu'il permet de s'épanouir autant physiquement que mentalement. Voici 5 livres sur le sujet qui aident à garder la forme tout en se faisant plaisir!



1 / 5

PARTAGER CETTE PHOTO



MA RETRAITE YOGA À LA MAISON, D'ANNIE LANGLOIS

Photographe: Éditions Cardinal

Annie Langlois, co-fondatrice et présidente de [Monyogavirtuel.com](#) ne nous propose rien de moins que de vivre une retraite de yoga dans le confort de notre foyer. Le parcours vers la sérénité n'aura jamais été aussi agréable qu'avec cette alternance de séances de yoga, de relaxation et de méditation. Le livre délivre également des mantras et ouvre des pistes de réflexions qui incitent au travail sur soi pour mieux retrouver notre équilibre intérieur.

Prix: 26,95 \$

Parution: 25 janvier 2017