

DEUX LIVRES POUR FAIRE DU YOGA À LA MAISON!



Namasté les radieux et les radieuses!

Soyez honnête! Qui a déjà abandonné le gym? Sûrement plusieurs d'entre vous! On veut toujours se remettre en forme et avoir une forme d'acier, malheureusement, nous ne prenons pas toujours action pour avoir la meilleure santé qui soit. Oui, bien manger et faire de l'exercice sont essentiels pour se sentir bien, en forme et en santé. On oublie souvent le stress et à la maison on oublie de décrocher. Depuis le début janvier, il y a deux vraiment bons livres de yoga qui sont sortis sur le marché québécois et fait au Québec. On est gâté! En plus d'être bons, ils sont beaux. Un peu plus sérieusement, qu'est-ce qui est plus propice à la détente que du Yoga et de la lecture? Personnellement c'est ce qui me permet de décrocher... Le Yoga, la lecture et le spa. Les deux livres que j'ai découvert sont **Ma retraite yoga à la maison** de l'enseignante de yoga Annie Langlois et **Méditez, respirez, namasté!** par Emmy Skoropad et sa mère Julie Marchand.





Ma Retraite yoga à la maison



Les Éditions Cardinal sont remplies de gratitude à l'idée de présenter **Ma retraite yoga à la maison** de l'enseignante de yoga Annie Langlois. Dans son livre lancé le 18 janvier, l'auteure propose des séances de yoga, de relaxation et de méditation accessibles à tous, ainsi que plusieurs réflexions pour guider les lecteurs dans leur quête d'équilibre. Que ce soit pour le simple plaisir de bouger ou dans le but d'entreprendre une démarche complète, cette formule en sept étapes est une invitation à vivre l'expérience d'une retraite de yoga dans le confort de son foyer. Les photographies, les citations et le livre est inspirant.



Annie Langlois est la cofondatrice et présidente de la plateforme de yoga en ligne monyogavirtuel.com. Annie Langlois est une enseignante certifiée et reconnue. Elle partage sa vie entre Bali et le Québec, où elle anime des retraites de yoga et guide des méditations depuis plusieurs années. Prix: 26,95\$

Dans les deux cas, les deux livres sont inspirants et sont conçus pour les curieux, les débutants, les initiés ou tout simplement des yogis dans l'âmes. Pour moi qui fait du Yoga (et qui a recommencé) ce sont deux beaux livres inspirants, relaxants et qui me permettent de me remettre dedans. La remise en forme avec ces deux livres ne sera que plus agréable. Je vous laisse sur quelques images supplémentaires!





et



<http://www.etreradieuse.com/2017/01/deux-livres-pour-faire-du-yoga-la-maison.html>