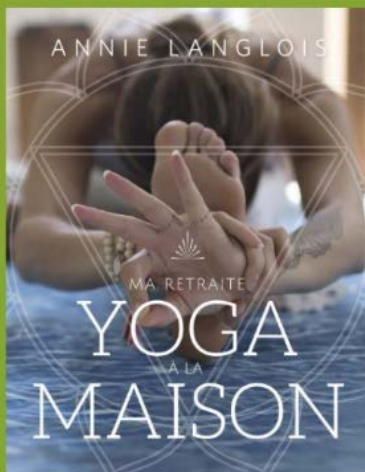


# CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 25 janvier 2017,  
section PAUSE OXYGÈNE, écran 6



LECTURE

## Yoga au foyer

Yoga, méditation, pistes de réflexion : ces aspects sont généralement tous abordés dans une retraite de yoga. Mais ceux qui n'ont pas envie de vivre l'expérience de groupe peuvent se procurer le livre de la professeure Annie Langlois, *Ma retraite yoga à la maison*. La fondatrice du site Mon yoga virtuel y propose un guide complet pour trouver l'équilibre... sans avoir à sortir de chez soi. En librairie aujourd'hui.

— Sophie Ouimet, *La Presse*

LECTURE

## YOGA AU FOYER

Yoga, méditation, pistes de réflexion : ces aspects sont généralement tous abordés dans une retraite de yoga. Mais ceux qui n'ont pas envie de vivre l'expérience de groupe peuvent se procurer le livre de la professeure Annie Langlois, *Ma retraite yoga à la maison*. La fondatrice du site Mon yoga virtuel y propose un guide complet pour trouver l'équilibre... sans avoir à sortir de chez soi. En librairie aujourd'hui.

— Sophie Ouimet, *La Presse*