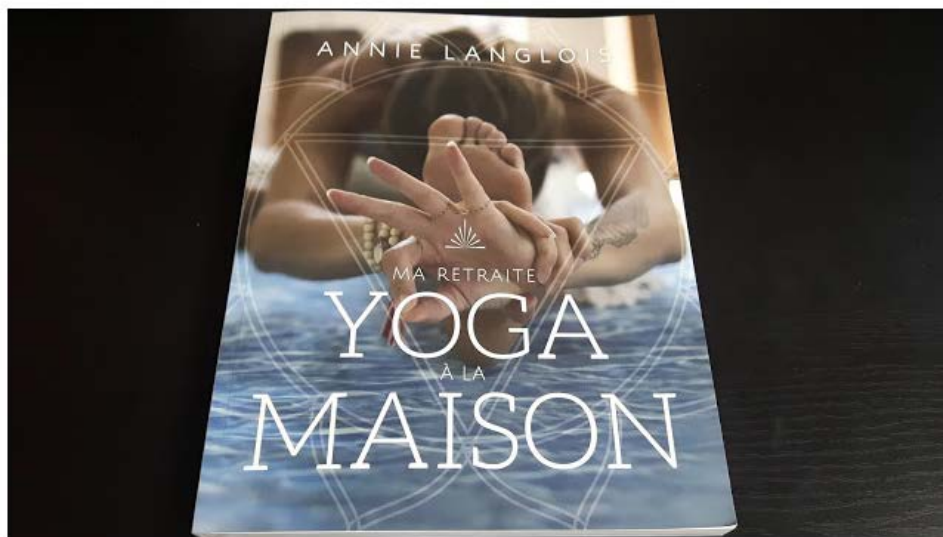


Sortie de livre: Ma retraite yoga à la maison

Valérie Auclair à 1/23/2017



Crédit: Valérie Auclair

Le livre d'Annie Langlois, enseignante certifiée de yoga et cofondatrice de la plateforme en ligne monyogavirtuel.com, intitulé **Ma retraite yoga à la maison**, sort en librairie le 25 janvier, soit cette semaine. Publié aux Éditions Cardinal et comptant 240 magnifiques pages, il coûtera 26,95\$.

De quoi ça parle?

Annie Langlois propose une formule en 7 étapes, chacune composée de séances de yoga, de réflexion, de relaxation et de méditation. Une introduction vous met en contexte et permet de bien comprendre le sens de l'exercice. Le tout permet de vivre l'expérience d'une retraite de yoga dans le confort de son foyer et à son rythme.

Personnellement, je me demandais pourquoi la présidente d'une plateforme en ligne à succès s'était donné la peine d'écrire et de faire publier un livre sur le yoga. Aveu: je suis une fan de *Mon yoga virtuel*. J'adore le concept des vidéos qu'on suit au moment qui nous convient, ainsi que la panoplie de niveaux et d'approches qui sont offerts.

Mais, en parcourant le livre, j'ai compris: dans le cadre d'une retraite, on se déconnecte d'Internet, on lâche cellulaire et ordinateur, on se centre sur soi. Le format papier favorise ce détachement. On peut aussi l'emporter facilement en voyage.



Crédit: Valérie Auclair

Comment ça en parle?

Le livre est très bien structuré et très bien présenté. La mise en page aérée et les magnifiques photos (très abondantes) participent à créer l'atmosphère détendue et zen que prône l'auteure.

Par contre, un peu difficile de garder le livre ouvert tout en réalisant les exercices! Soit on apprend les séquences par coeur, soit on prend des notes sur une feuille. C'est le seul bémol que j'ai trouvé, sinon c'est très bien conçu pour aider le cheminement des yogis et être autonome dans sa démarche.



Crédit: Valérie Auclair

À qui ça s'adresse?

Aux adeptes du yoga qui ont déjà une bonne expérience. En tout cas, pas aux novices! Les réflexions sont ouvertes à tous, évidemment, et Annie propose des variantes débutant / avancé pour certaines postures.

Malgré tout, les débutants risquent de mal enchaîner ou réaliser les postures, donc de se blesser. Il y a des explications et des photos, mais elles ne suffisent pas pour quelqu'un qui partirait de zéro. Aussi, difficile de consulter le livre en pleine pratique, puisqu'il a tendance à se refermer de lui-même.

En revanche, pour quelqu'un qui a déjà de bonnes bases ou qui est très avancé dans sa pratique, c'est très accessible et tout à fait pertinent.

<http://www.missvay.com/2017/01/sortie-de-livre-ma-retraite-yoga-a-la-maison.html>



Crédit: Valérie Auclair

Est-ce que *Miss Vay* le recommande?

J'étais un peu sceptique lorsqu'on m'a envoyé le livre, mais je suis désormais convaincue: il apporte quelque chose de plus que les autres livres disponibles. Le concept de retraite à la maison est très intéressant, et il est bien exploité.

Si vous pratiquez déjà le yoga et que vous voulez aller plus loin dans votre équilibre spirituel, allez-y!

Si vous ne le pratiquez pas, allez suivre un cours, abonnez-vous à *Mon yoga virtuel*, puis allez-y!



Crédit: Valérie Auclair

<http://www.missvay.com/2017/01/sortie-de-livre-ma-retraite-yoga-a-la-maison.html>