



Livre: Ma retraite yoga à la maison-

7 étapes pour retrouver l'équilibre, par Annie Langlois, co-fondatrice de la plateforme de yoga en ligne monyogavirtuel.com Un Must pour tous ceux qui s'intéressent de près ou de loin à cette ... [+]

Partager



Voir tout ce que j'aime



Un Must pour tous ceux qui s'intéressent de près ou de loin à cette science millénaire et qui cherche un moyen de se recentrer, de bouger sans devoir aller au gym et de trouver individuellement leur équilibre vers la paix intérieure.



Personnellement, je suis très Yoga. Mes premiers souvenirs du Yoga remontent à mon enfance. À l'époque il n'y avait ni internet, ni câble et chez nous, on n'écoutait pas beaucoup la télé. On se divertissait surtout avec des activités sportives ou culturelles, et des livres. Or, j'avais trouvé dans la bibliothèque de mes parents, un livre sur le Yoga – qui avait connu un certain succès dans les années '60-'70. J'ai dévoré ce livre et je pratiquais les postures à tous les soirs, dans ma chambre. Cette initiation m'a suivi toute ma vie.

C'est grâce au Yoga que je parvenais à réellement relaxer et me ré-energiser à la folle époque de MuchMusic. L'intensité du média, les tournées et le style de vie à cent mille à l'heure étaient enivrants mais nous n'avions pas beaucoup d'occasions de nous ressourcer. J'ai retiré tellement de bienfaits de mes retraites bi-annuelles au Yoga que j'ai décidé à mon tour de devenir professeur et de propager la bonne nouvelle. J'ai complété mon TTC (Teacher's Training Camp) en 2000, à l'Ashram Sivananda de Paradise Island aux Bahamas. Une expérience inoubliable!

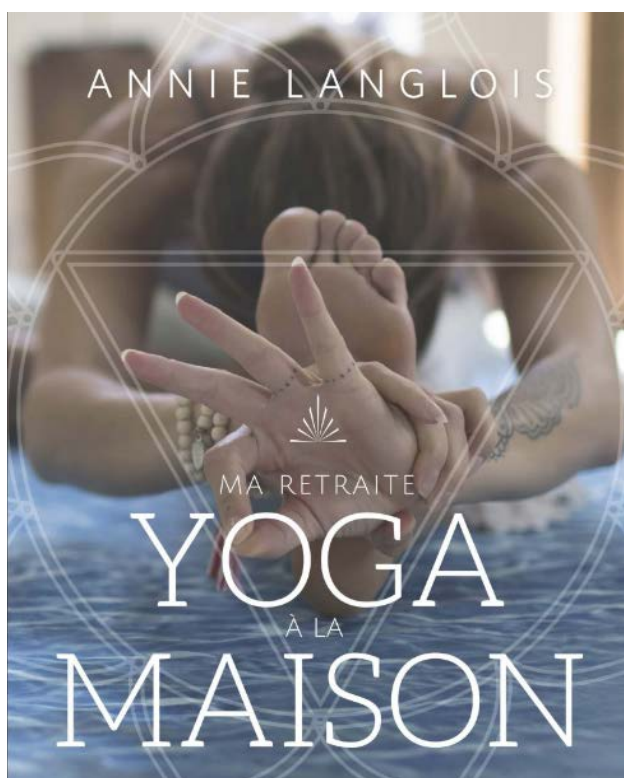
Bref, je vous raconte tout ça car je viens de terminer la lecture du livre d'Annie que je trouve absolument formidable, complet et tellement bien réalisé pour mieux comprendre cette science du bien-être accessible à tous. C'est vraiment un très bel ouvrage, un témoignage de vie que nous offre l'auteure avec beaucoup d'humilité et d'amour.

... et je me suis remise au fil des chapitres à faire les exercices du livre dans ma chambre, comme quand j'étais petite lol



Annie Langlois partage sa vie entre le Québec et Bali, où elle anime des retraites de yoga et guide des méditations depuis plusieurs années.

Ma retraite yoga à la maison, Les Éditions Cardinal -2017, 26,95\$



Photos de Jimmy Hamelin

<http://www.natalierichard.com/blog/livre-ma-retraite-yoga-a-la-maison/>