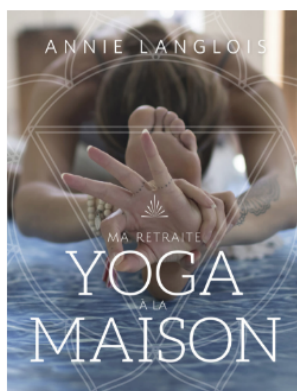




MA RETRAITE YOGA À LA MAISON: UN MUST!



Je viens de lire le livre « Ma retraite yoga à la maison » d'Annie Langlois et j'ai adoré! Les photos sont absolument magnifiques, les témoignages de l'auteure sont des plus touchants, et les différents exercices et séances de yoga Kundalini, de relaxation et de méditation sont accessibles pour tous et très bien expliqués.



« Ma retraite yoga à la maison » est un livre qui se lit rapidement et qui est parsemé de trucs, de conseils et de pratiques de toutes sortes pour nous inspirer, nous éclairer et nous guider dans notre propre cheminement et nous aider à retrouver l'équilibre dans notre vie. L'auteure, Annie Langlois, qui est cofondatrice de la plateforme de yoga en ligne MonYogaVirtuel.com et professeure de yoga certifiée, nous invite soit à entreprendre cette retraite à la maison en formule intensive, c'est-à-dire de lire et de réaliser les séances et exercices un chapitre par jour pendant une semaine (ou deux), ou de choisir un chapitre et de pratiquer cette même séquence de yoga et de méditation pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines avant de passer au suivant. (En yoga Kundalini, les étudiants sont encouragés à pratiquer la même séquence pendant 40 jours de suite pour bien intégrer les enseignements.)

Et, comme une véritable retraite de yoga, ce livre nous permettra de découvrir une nouvelle facette de nous-même, chaque fois qu'on en fera la lecture. Bref, un livre à lire et à relire aussi souvent que nécessaire!

Le livre « Ma retraite yoga à la maison » d'Annie Langlois (éditions Cardinal) est disponible au coût de 26,95 \$ sur Amazon.ca. Pour vous procurer un exemplaire, cliquez sur [ce lien](#).

Pour ne rien manquer, abonnez-vous à ma chaîne YouTube: <https://goo.gl/5w6tY2>. C'est gratuit!

<http://ungestealafois.co/2017/03/retraite-yoga-a-maison-must.html>