

ART DE VIVRE, LECTURE, SANTÉ & SEXUALITÉ, SPORT & FITNESS

[Lecture] Ma retraite de yoga à la maison

J'ai eu le plaisir de recevoir et de lire l'ouvrage «**Ma retraite yoga à la maison**» pour vous. Voici ce que j'en pense!



L'auteure Annie Langlois. Crédit photo : Jimmy Hamelin

D'abord, l'auteure, **Annie Langlois**, est co-fondatrice et présidente de la plateforme de yoga en ligne **MonYogaVirtuel.com**, qui vise à rendre accessible la pratique de yoga à la maison. **Dans son tout nouveau livre, cette professeure de yoga certifiée nous offre l'opportunité de nous retrouver et de regagner notre équilibre, chacune à notre rythme et dans le confort de notre foyer.**

Ce livre est magnifiquement imagé et il nous permet de **plonger dans l'univers du yoga et du mieux-vivre** (merci Jimmy Hamelin!). Il est d'ailleurs **construit pour accompagner le lecteur dans une retraite intensive de 7 jours** (à raison d'un chapitre par jour) ou de 14 jours (à raison d'un chapitre par 2 jours). Chaque chapitre discute d'un de nos 7 **chakras**. Dans chacun d'eux, d'environ 25 pages, **on retrouve une séquence de yoga, des suggestions pour vivre un moment de relaxation profonde, un exercice de méditation, un mantra spécifique à répéter, un questionnement associé au chakra et finalement, des affirmations positives à garder en tête toute la journée.**

À titre d'institutrice de yoga et d'étudiante de la vie, j'ai beaucoup aimé l'expérience proposée par ce livre. Les explications en profondeur sont bien dosées. Les **exercices de yoga imagés** sont justes et bien commentés. D'ailleurs, j'ai un **grand coup de coeur** pour la présentation des notions de yoga ainsi que les **variations proposées pour les asanas selon les niveaux**. Cela rend le **livre accessible à tous** les yogis et yoginis. De plus, en allant doucement d'une section à l'autre, on développe une pratique adaptée à nos besoins ou solidifie une passion déjà présente. J'apprécie l'ensemble du travail d'Annie Langlois, qui vise à aider les lecteurs à **mieux se connaître, à mieux prendre soin de soi et à poursuivre notre développement personnel via le yoga et la méditation.**

<http://www.webetmascara.ca/lecture-ma-retraite-de-yoga-a-la-maison/>

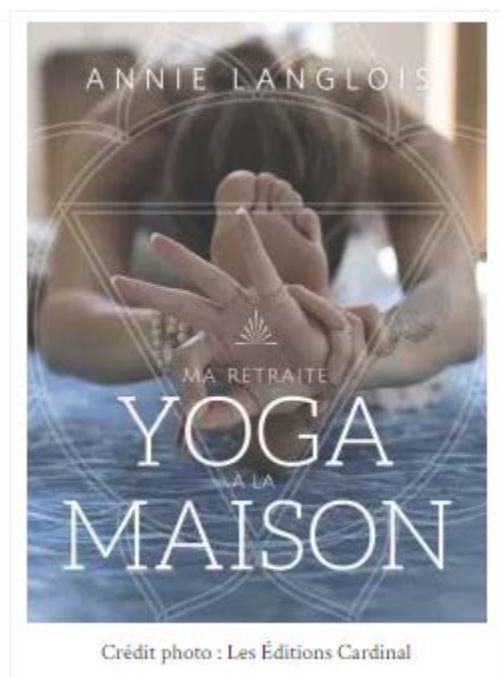


Crédit photo : Jimmy Hamelin

L'accessibilité de la retraite par le livre versus les séances de yoga en ligne est décuplée par la **puissance des mots**. Par ces textes empreints de **compassion**, Annie Langlois propose bien plus que des séances d'exercices de yoga. L'auteure a créé un **rythme agréable d'alternance entre les notions de yoga et les partages personnels**, qui rendent le livre authentique et nous amènent doucement vers l'**introspection**. De plus, les partages intimes en début de chapitres établissent une **relation de confiance entre l'auteure et le lecteur**. Les questions sont d'ailleurs à point pour susciter une réflexion personnelle enrichissante. Finalement, on y retrouve **plusieurs excellents compléments, comme des breuvages santé, des mantras et des exercices détaillés de respiration**.

C'est une œuvre très esthétique et visuellement plaisante. **Il s'agit d'un livre qu'il fait bon lire rapidement, mais qu'on gardera longtemps** pour approfondir notre connaissances de soi, répéter les exercices et poursuivre nos réflexions.

Je vous le recommande définitivement! Il orne déjà ma bibliothèque de yogi et je sens que je m'y référerai souvent.



Ma retraite yoga à la maison

Annie Langlois

Les Éditions Cardinal

26,95\$

Pour en **savoir plus sur l'auteure** ou pour faire l'**essai gratuit** de MonYogaVirtuel.com : **cliquez ici!**

28 février 2017 par Caroline Mailloux