Santé Info

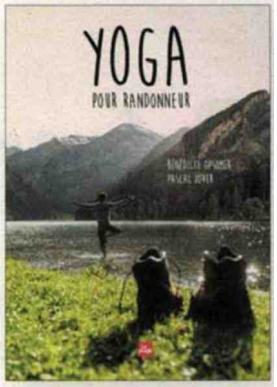
► **1 juillet 2019 - N°9**

PAYS : France
PAGE(S) :77
SURFACE :18 %
PERIODICITE : Bimestriel

Du yoga pour bien marcher

Ici, pas de postures de yoga compliquées, mais des techniques inspirées du yoga pour travailler le souffle, l'assouplissement, l'équilibre, les bonnes postures qui préservent genoux, hanches, dos... Des conseils pointus et des retours d'expérience pour agir à deux niveaux : préparer votre corps à la randonnée pour développer votre endurance, diminuer la fatigue, réduire les blessures ; et conduire vers plus de présence à soi et à l'environnement pour transformer progressivement la randonnée en une marche consciente. Pour cela, on peut faire confiance aux conseils éclairés et bienveillants de deux coachs experts de renom : Bénédicte Opsomer et Pascal Jover. Un excellent ouvrage pour tous !

« Yoga pour randonneur » de Pascal Jover et Bénédicte Opsomer, La Plage, 144 p., 19,95 €.



Tous droits de reproduction réservés