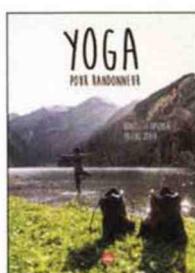




Sélection

LIVRES

On aime les nouveautés au rayon sport... tout autant qu'en librairie.
 Petite sélection non exhaustive des récents ouvrages qu'on a repérés
 et lus pour vous !

*Le corps et l'esprit*

En 2017 sortait le livre *Yoga pour runner* ; après son fort succès, découvrez une déclinaison consacrée aux randonneurs.

Ce livre vous donnera les clés pour apprendre des techniques simples ainsi que de nombreux conseils pour améliorer vos performances, le tout pour lier votre corps à votre esprit !

La Plage, 19,95 €

*À vos bâtons !*

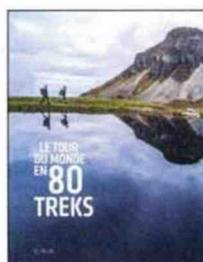
Découvrez enfin le premier guide de marche nordique ! Apparue en France il y a 22 ans, cette discipline est désormais en plein essor. Elle réduit de 25 % les chocs traumatiques et permet une dépense supérieure à la marche traditionnelle. Découvrez les conseils pour bien vous lancer et progresser !

Solar, 12,90 €

*Les limites du possible*

S'appuyant sur une décennie de recherches, l'auteur décrypte pour vous la performance humaine ultime ! Pour la comprendre, la science du *flow* est indispensable : c'est un état de conscience dans lequel nous ressentons notre meilleur potentiel. Un ouvrage aussi étonnant qu'épatant !

Amphora, 22,95 €

*Voyage au centre du trek*

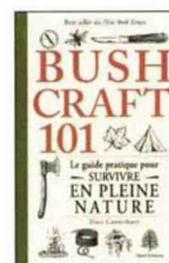
De l'Everest jusqu'en Patagonie, en passant par les vallées tropicales du Cap-Vert, seule la marche à pied vous permettra de découvrir l'étendue des merveilles que cache ce monde ! Dans cet ouvrage et à travers leurs récits, 9 trekkers vous emmènent avec eux en voyage...

E/P/A, 19,95 €

*Journal d'une battante*

Marine Noret raconte son parcours dans un ouvrage poignant où elle met en lumière un sujet encore très tabou : l'anorexie. Au travers de son témoignage, elle explique comment le sport l'a aidée à s'épanouir et comment cela l'a sauvée. Un livre motivant, rempli d'émotions et d'authenticité !

Amphora, 19,50 €

*Pour les aventuriers*

Pour bien préparer et survivre à vos voyages d'été, ce petit guide est fait pour vous. Ce Bear Grylls miniature est idéal pour apprendre à prospérer dans un environnement *wild*... Afin de savoir quoi emporter ou laisser lors de ses sorties sauvages, et surtout d'apprendre à se protéger, on fonce l'acheter !

Talent Éditions, 15,90 €