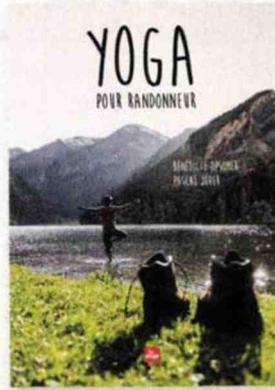




Yogis de grands chemins

LE + PRINTANIER



Alors que le yoga ne cesse de faire des adeptes, la randonnée aussi en a encore sous la semelle avec 18 millions de Français qui la pratiquent régulièrement. Après le combo yoga et course à pied, les fondateurs de la méthode Running Yogis vous présentent les bienfaits cumulés du yoga et de la marche en pleine nature. Travail postural sur les points d'appui, postures anti-blessure, exercices respiratoires et méditation dans le mouvement : au printemps, votre tapis de yoga est un sentier de randonnée !

Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, *Yoga pour randonneur*, éd. La Plage, 19,95 €