



Yoga pour randonneur



Quand on ne fait pas de yoga, la surprise de recevoir un ouvrage intitulé « **Yogapour randonneur** » est totale. D'autant que la pratique de la randonnée, chez moi, se limite à avoir une bonne paire de chaussures « au cas où ». Marches contemplatives, flâneries, promenades nez au vent, circuits avec les copines pour découvrir un arrondissement riche en architecture art-déco, ou pour se conformer au rituel « entre mer et terre » des marais salants de Guérande sont plus dans mes cordes.

Autant dire que le deuxième ouvrage de Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, après « Yoga pour Runner » (Editions la plage) s'apprêtait à connaître le sort peu enviable de quelques compagnons cartonnés, en pile d'ouvrages à lire après...une vingtaine d'autres. Et puis, en week-end dans une région boisée et vallonnée, je me suis surprise à feuilleter leur livre en rentrant d'une petite marche de deux heures. Notant ça et là des conseils de bon aloi, faciles à mettre en pratique pour la prochaine sortie oxygène ! Mieux respirer, mieux aborder les montées (notamment celle derrière l'église et sa petite pente à 18%), être plus attentive à ses genoux dans les descentes sur tapis de feuilles et rondins de bois : que du fastoche !

Illustrations, photos, textes conseils, encadrés-témoignages d'adeptes du yoga et de la randonnée composent les différentes parties de ce livre plutôt bien fichu. Il est très facile d'y picorer ce qui vous intéresse (la rando, le yoga, l'équilibre intérieur, vivre les choses en pleine conscience,...). Après, j'avoue que j'ai reposé sur la table près de la cheminée « **Yogapourrandonneur** » en arrivant à la partie Energétique, chakras, yin&yang. C'était l'heure de l'apéro !