

Endurance Shop

16 mai 2019

Objet : Running Yoga

https://leblog.enduranceshop.com/ateliers-yoga-decomplexes-pour-coueurs-a-pied-curieux/?fbclid=IwAR17KwAv5lsz7tibO0CowXU-oKaKLCC8PoWz4ScXJPJBqB-xvX7gK_wVKg

ATELIERS YOGA DÉCOMPLEXÉS POUR COUREURS À PIED CURIEUX

16 mai 2019 | Conseils

Par la rédaction, avec Gaël Couturier & Zubin Atre. Photos © Running Yogis, Jared Rice, Dominik Wycisto, Akemy Mory, Stephanie Greene, Christopher Campbell, Photo by Fabian Møller, Ruslan Zh, Annie Spratt on Unsplash

Le « Running Yoga » se veut une approche « extrêmement concrète, précise et pratique ». Née de la rencontre du running et du yoga, cette méthode, mise au point par deux adeptes français des deux disciplines, permettrait de booster son running. Ah oui ? Petite enquête.

