

Anatomie des ouvertures des hanches et des flexions avant

Ray Long

Contact presse

Jessica Pellier-Cuit
Tél. : 01 85 09 79 75
presse@laplage.fr

En librairie le 23 mars 2017

Le livre

Après le succès des deux tomes de *Yoga Anatomie*, Ray Long revient avec une série d'ouvrages consacré aux postures du yoga (flexions, torsions, inversions...).

Anatomie des postures debout et du Vinyasa, paru en septembre 2016, décortiquait les postures debout et enseignait comment construire ses propres enchaînements.

Dans ce second titre, apprenez à maîtriser les ouvertures des hanches et les flexions avant.

Le Dr. Ray Long décode chaque pose pas-à-pas, déroulant les mouvements un à un afin d'arriver à la posture idéale.

Les superbes illustrations anatomiques en 3D de Chris Macivor permettent de comprendre la biomécanique et la physiologie de cet art ancien.

Chaque livre définit les concepts clés de l'anatomie du yoga, et inclut le Bandha Yoga Codex : un processus simple en cinq étapes qui peut être appliqué à toute pose pour améliorer la force, la souplesse et la précision - peu importe le style de yoga que vous pratiquez.



Anatomie des ouvertures des hanches et des flexions avant

Ray Long
Illustrations de
Chris Macivor
www.laplage.fr

Prix public : 24,95 €
224 pages
Format : 19 x 26 cm
ISBN 978-2-84221-523-1

Les auteurs

- Ray Long est chirurgien orthopédiste et membre du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada. Il étudie le hatha yoga depuis plus de vingt ans, notamment auprès de B.K.S. Iyengar et d'autres grands maîtres internationaux.
- Chris Macivor est illustrateur numérique et travaille dans le cinéma, les jeux vidéo et à la vidéographie sous-marine.