

En librairie

## Yoga et course : complémentaires ?

Le yoga, discipline millénaire, est au service tant du corps (respiration, posture, gestion de l'énergie) que de l'esprit (motivation, concentration, course consciente...)

En s'appuyant sur les grands piliers du yoga, les coureurs peuvent donc améliorer la qualité de leur entraînement habituel : en affinant leur souffle, leur schéma corporel, leurs ressentis ou encore leur mental, ils pourront gagner en souplesse, prévenir les blessures, augmenter leurs performances et améliorer leur vécu en course à pied.

## Le livre

Dans le premier ouvrage à ce jour à relier le yoga et la course à pied, les auteurs proposent théorie et conseils pratiques très illustrés pour permettre aux coureurs d'améliorer leurs performances : courir plus loin, plus vite, développer leur puissance, réduire leur fatigue, booster leur récupération et se protéger des blessures. Yoga et course à pied sont abordés comme une globalité : aspects physique et postural, respiration, énergie, récupération, gestion du stress et des émotions... Tous les critères de la course sont intégrés.

### Complémentarité du yoga et du running

Dans cet ouvrage, vous découvrirez des postures de yoga permettant d'optimiser les points clefs d'une foulée et travailler les points suivants :

- Souffle : apprendre à respirer efficacement, améliorer sa capacité respiratoire, synchroniser respiration et mouvement...
- Posture : stabilité du bassin, rectitude du dos... Grâce à une meilleure conscience de son corps et de ses ressentis on améliore sa position, ses points d'appui...
- Énergétique : gérer différemment l'énergie lors de la course en enchaînant, par exemple, des temps de micro-relâchement; gestion du rythme...
- Mental : développer sa capacité à endurer les efforts, pratiquer la course consciente...

## Les auteurs

Pascal Jover et Bénédicte Opsomer sont des sportifs et professeurs de yoga accomplis. Très au fait du fonctionnement de l'anomie humaine, ils ont fondé «Running yogis» ([www.running-yogis.com](http://www.running-yogis.com)) et proposent des ateliers yoga et course à pied et des conférences à travers la France, la Belgique et la Suisse. Spécialisé dans la longue distance (triathlon, marathon, trail et ultra), Pascal Jover a une vaste expérience de la compétition, de la stratégie et de la gestion de course. Il a suivi la lignée du Yoga de l'Énergie et a reçu la certification de l'Institut de Gasquet. Il vit à Perpignan.

Bénédicte Opsomer pratique la course à pied depuis 1992. Formée à diverses lignées de yoga en Inde et diplômée de l'E.F.Y. (Ecole Française de Yoga), elle réside aujourd'hui en Bretagne.



Yoga pour runner

Pascal Jover  
Bénédicte Opsomer

224 pages

17 x 24 cm

Prix Public TTC : 19,95 €  
ISBN 978-2-84221-550-7