

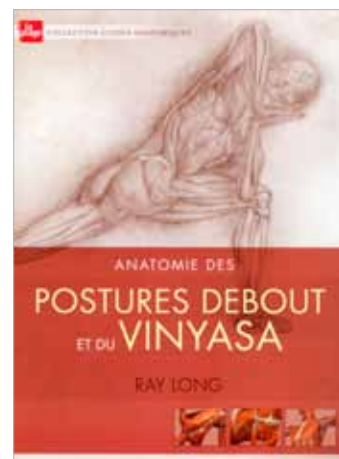
En librairie le 15 septembre 2016

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...), à paraître courant 2017.

Dans ce premier titre, apprenez à maîtriser le yoga en mouvement Vinyasa et les postures debout du Hatha yoga. Dr. Ray Long décode chaque pose à l'aide des superbes illustrations anatomiques en 3D de Chris Macivor, vous permettant de comprendre la biomécanique et la physiologie de cet art ancien.

Chaque livre 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 postures et du Vinyasa

Ray Long
Illustrations de
Chris Macivor
www.laplage.fr

Prix public : 24,95 €
216 pages
Format : 19 x 26 cm
ISBN 978-2-84221-495-1

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.

