

# RESPIRE

## Yoga, méditation, pleine conscience

### Yael Bloch

CONTACT PRESSE

Jessica Pellier-Cuit  
Tél. : 01 85 09 79 75  
06 45 82 75 64  
presse@laplage.fr

En librairie le 16 mai 2018

---

### BIEN RESPIRER, ÇA S'APPREND

Il vous accompagne à chaque instant sans que vous ayez à le contrôler... Pensez-vous souvent à votre souffle ? Nous avons besoin de le redécouvrir pour améliorer notre santé, gérer la fatigue, le stress et les émotions. Dans des pratiques comme le yoga et la méditation, il est aussi nécessaire de le maîtriser pour atteindre un état de pleine conscience.

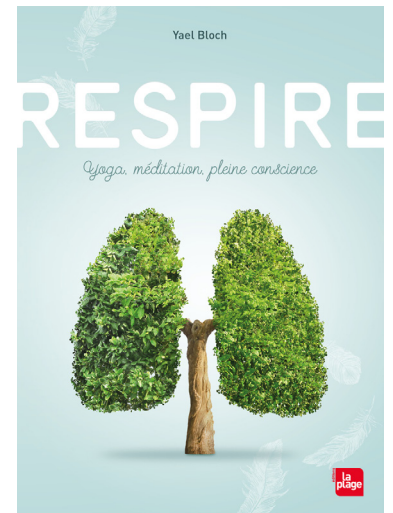
---

### LE LIVRE

Yael Bloch dévoile les secrets d'une bonne respiration : après une explication précise de ses mécanismes, elle nous révèle tous les moyens de l'améliorer.

Quels mouvements et positions nous permettent d'adopter une bonne respiration (et quels sont ceux, au contraire, à éviter) ? Comment gérer notre souffle selon nos émotions et nos besoins ? L'autrice partage avec nous des exercices issus des principes fondateurs du yoga, tels que la posture de l'enfant, la respiration alternée, pranique, et le célèbre Om.

---



### RESPIRE

Yael Bloch

72 pages – 16 x 22 cm

Broché

Prix public 9,95 €

978-2-84221-608-5

En librairie le 16 mai 2018

### L'AUTRICE



Yael Bloch s'est formée au yoga aux États-Unis puis à l'École française de yoga (Paris). Elle est l'autrice aux Éditions La Plage d'*Ashrams, voyage aux sources du yoga*.