

En librairie le 13 février 2019

LA FACE CACHÉE DU YOGA

Entrez dans les coulisses d'une pratique millénaire. Du plus célèbre « chien tête en bas » à la « posture du seigneur de la danse » en passant par la « tête de vache », découvrez l'histoire des sages, des divinités ou des animaux sacrés qui ont transmis leurs noms à ces postures.

LE LIVRE

Clémentine Erpicum vous invite à une nouvelle expérience du yoga, et vous fait découvrir les mythes qui se cachent derrière le nom parfois bien énigmatique des asana. C'est un travail de recherche et de lecture passionné dont elle partage ici le résultat. CÄät, illustratrice belge, y apporte sa poésie en donnant vie à ces 45 histoires dans des représentations très imagées des postures et de leur symbolique.

Vous ne pratiquerez plus le yoga de la même façon !



LE CHIEN TÊTE EN BAS

Clémentine Erpicum

Illustrations de CÄät

160 pages - 15 x 20 cm

Prix public 15,00 €

ISBN 978-2-84221-644-3

En librairie le 13 février 2019



L'AUTRICE

Professeure de yoga, Clémentine partage cette philosophie du quotidien au travers du blog 3heures48minutes et d'ateliers donnés au gré de ses voyages dans tous les ashrams du monde.

Elle est l'autrice aux éditions La Plage de *Yogi food*.