

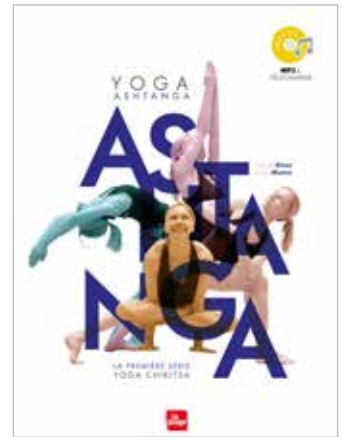
En librairie le 13 mars 2019

LE YOGA ASHTANGA À LA PORTÉE DE TOUS

Laissez-vous guider par les fondateurs de l'une des écoles de Yoga Ashtanga les plus respectées en France !

Gérald Disse (l'un des premiers français à avoir étudié auprès de Sri K. Pattabhi Jois) et Linda Munro promeuvent les vertus thérapeutiques de cette pratique apte à guérir d'anciennes blessures, qu'elles soient physiques ou émotionnelles, et à maintenir un corps et un esprit sains.

Avec cet ouvrage, ils souhaitent la rendre accessible au plus grand nombre.



LE LIVRE

Les auteurs vous accompagnent posture après posture dans la découverte de la Première Série, à l'aide de photographies et d'explications détaillées mais aussi d'un enregistrement mp3 mené par Gérald Disse de l'ensemble des consignes de cet enchaînement.

Chaque posture est proposée avec différentes variantes pour l'adapter au niveau et aux possibilités de chacun, pour une pratique plus confortable et sécurisée !

ASHTANGA
Gérald Disse,
Linda Munro

216 pages - 19 x 26 cm
Enregistrement mp3 inclus
Prix public 24,95 €
ISBN 978-2-84221-648-1
En librairie le 13 mars 2019



LES AUTEURS



Enseignante de yoga depuis 2002, **Linda Munro** a commencé le yoga en 1995. **Gérald Disse** pratique le yoga depuis 1989. Il est l'un des premiers étudiants français à avoir été autorisé personnellement par Sri K. Pattabhi Jois à enseigner l'Ashtanga Yoga.

Ensemble, ils ont fondé en 2004 « Ashtanga Yoga Paris », qui accueille de nombreux professeurs seniors du monde de l'Ashtanga.