

En librairie le 10 avril 2019

UN ACCOMPLISSEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

De même que le yoga, la randonnée réunit aujourd'hui des adeptes de plus en plus nombreux. Associant l'effort physique à un apaisement du mental, elle constitue, dans nos quotidiens débordés, un îlot de paix. Bénédicte Opsomer et Pascal Jover ont choisi d'associer les bénéfices de ces deux pratiques dans un guide à destination des marcheurs les plus novices d'entre nous aussi bien qu'aux randonneurs aguerris !

LE LIVRE

Ce livre a été conçu pour accompagner chaque lecteur dans la préparation de ses randonnées, pour mieux en profiter en apprenant à être pleinement conscient de lui-même comme de son environnement.

Les auteurs répondent aux besoins spécifiques des randonneurs : préserver son dos, ses genoux, travailler son souffle, son équilibre. Ils proposent une préparation avant la marche tout comme des étirements propices à une bonne récupération. Ils encouragent une réelle prise de conscience du souffle pour accéder à la pratique de la marche consciente.



**YOGA POUR
RANDONNEUR**
Pascal Jover,
Bénédicte Opsomer

144 pages - 17 x 24 cm
Prix public 19,95 €
ISBN 978-2-84221-660-3

En librairie le 10 avril 2019



LES AUTEURS



Bénédicte Opsomer et Pascal Jover sont les fondateurs de «Running yogis», une méthode alliant yoga et course à pied pour améliorer ses performances. Ils proposent des ateliers yoga et course à pied partout en France, Belgique et Suisse. Il sont les auteurs de *Yoga pour Runner* parus aux Éditions La Plage. Pascal vit à Perpignan et Bénédicte vit en Bretagne.