



## LE CORPS EN YOGA À LA LUMIÈRE DE L'ANATOMIE

Pascale Jaillard, Dorothée Hrmo

21 x 21 cm • 240 pages

Livre broché

ISBN : 978-2-7114-2600-3

25,00 €

**RÉSERVEZ  
VOTRE EXEMPLAIRE  
CHEZ VOTRE LIBRAIRE**

Le yoga, plusieurs fois millénaire, promet bien des découvertes à toute personne souhaitant s'y investir : parmi elles, une conscience particulière harmonisant le corps et l'esprit et permettant d'évoluer sur cette voie.

Pascale Jaillard et Dorothée Hrmo, toutes deux professeures de yoga, proposent à travers cet ouvrage de relier cette pratique à un certain nombre de repères anatomiques clairement expliqués et illustrés. Elles invitent à parcourir les principales régions struc-

tuelles du corps – bassin, colonne vertébrale, ceinture scapulaire – afin de respecter la singularité de chacun et de développer une perception éclairée.

Dans chacune des trois parties, les autrices développent les points théoriques en vous proposant de courts exercices pratiques et des séances complètes, allant de 5 minutes à 1 heure, que vous pouvez suivre en pas-à-pas. Certaines d'entre elles sont munies de QR codes renvoyant vers des guidages sonores. Une multitude

de schémas anatomiques et posturaux simples et ludiques viennent en appui de leurs explications.

Grâce à cet ouvrage, toute personne s'intéressant au yoga repérera plus clairement les structures du corps mises en jeu dans sa pratique afin de l'ajuster au mieux.

**Pascale Jaillard** est professeure de yoga, kinésithérapeute et sophrologue.

**Dorothée Hrmo** est professeure de yoga et scénographe.