

COMMUNIQUE DE PRESSE

Parution du livre des Tourangeaux Jane & Laurent Bertrel YIN YOGA - MON YOGA DOUCEUR

Une méthode douce aussi simple qu'efficace présentée dans un livre largement illustré

Tours, le 01 août 2020 - Vous connaissez bien entendu déjà le yoga mais connaissez-vous le Yin Yoga ? Cette discipline, qui provient d'une tradition taoïste ancienne, propose de vivre en harmonie avec le rythme de la nature en régulant notamment la circulation de l'énergie. C'est une approche douce aidant le corps et l'esprit à traiter certains maux. Par des exercices simples et une respiration adaptée, entrez dans un univers bienveillant et libérateur.

Grâce à plusieurs postures statiques, qu'il convient de tenir pendant quelques minutes, revisitez les cinq éléments de la culture taoïste chinoise (terre, métal, eau, bois et feu), et entraînez votre corps vers le calme et le lâcher prise.

Suivez les nombreuses séances de Yin Yoga présentées en photos et renouez avec votre corps, afin d'entrer dans une belle énergie !

À propos du livre



Parution : 01 septembre 2020 (en librairie fin août)

Éditeur : Jouvence (collection Manuels)

Format : 16,8 cm x 23,8 cm

Nombre de pages : 176 pages

Présentation : broché

Prix : 19,90 euros

EAN : 978-2889533824

À propos des auteurs



Jane Bertrel

Tourangelle d'adoption installée à Tours fin 2016, Jane est originaire de Munich. Professeure de yoga (hatha, vinyasa, yin) depuis 2008, elle enseigne cette discipline à Tours tout en formant la nouvelle génération de professeurs. Jane signe ici son premier livre.

Contact : oxyjane@be-your-dream.com



Laurent Bertrel

Né à Tours il y a une cinquantaine d'années, Laurent est chef d'entreprise dans le secteur de la formation depuis plus de vingt ans. Il est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages sur le développement personnel (livres, cd, dvd, jeux), et pratique le yin yoga ainsi que les arts martiaux chinois. Laurent signe ici son dix-septième livre.

Contact : laurent@agoracademie.com