

Yoga runner PDF

Jover, Pascal ; Opsomer, Benedicte



Ceci est juste un extrait du livre de Yoga runner. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Jover, Pascal ; Opsomer, Benedicte

ISBN-10: 9782842215507

Langue: Français

Taille du fichier: 4303 KB

LA DESCRIPTION

Complémentarité du yoga et du running. Les auteurs s'appuient sur les grands piliers du yoga pour aider les coureurs à améliorer leurs performances. Ils proposent dans ce livre théorie et conseils pratiques très illustrés pour travailler les points suivants :- Respiratoire : apprendre à respirer efficacement, améliorer sa capacité respiratoire, synchroniser respiration et mouvement...- Postural grâce à une meilleure conscience de son corps et de ses ressentis on améliore sa position, ses points d'appui...- Energétique : gérer différemment l'énergie lors de la course en enchaînant, par exemple, des temps de micro-relachement.- Mental : développer sa capacité à endurer les efforts, pratiquer la course consciente...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Practise this yoga class 1-3 times a week to balance the repetitive action of running on the body. For more like these you can follow the Yoga for Runner ...

Runners are often reluctant to try yoga; their most common fear is that they are not flexible enough.

Le yoga et le running sont les disciplines sportives "stars" du moment. On n'a jamais vu autant de monde courir dans les parcs en semaine, à toute heure de la ...

YOGA RUNNER

[Lire la suite...](#)