



Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Bimensuelle**

Audience : **627000**

Sujet du média : **Lifestyle**



Edition : **1er juillet 2023 P.49**

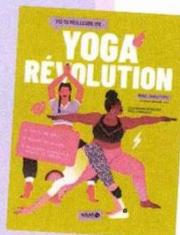
Journalistes : **Sandrine**

Pouverreau et Claire Le Nestour.

Nombre de mots : **89**

Connecté(e)... à ton corps

Moins de stress, plus de créativité, plus de bienveillance... Ce sont quelques-uns des bienfaits du yoga. Cet ouvrage, simple et bien fait, va te faire découvrir les bases de la culture yogique et de nombreux tutos pour mieux accepter ton corps et pratiquer en autonomie, chez toi!



Yoga Révolution - Vis ta meilleure vie, de Camille Teste (@camille_teste sur Instagram), illustré par Eleanor Laleu et Clémence Gouy, éd. Solar, 9,90 €.

Textes : **Sandrine Pouverreau et Claire Le Nestour.**