

AMPHORA

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

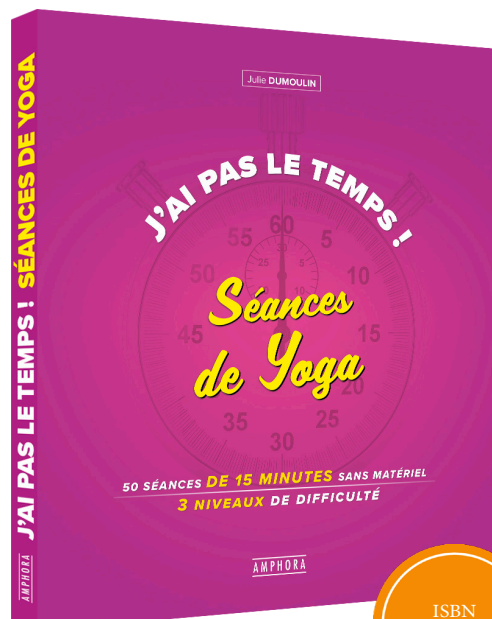
— J'AI PAS LE TEMPS ! SÉANCES DE YOGA — 50 séances de 15 minutes sans matériel

Une silhouette à tonifier, une souplesse à travailler, une respiration à améliorer et peu de temps dans votre journée ?

Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, ont envie de faire du yoga mais n'ont pas (beaucoup) de temps. Pas besoin de matériel spécifique ou de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach et votre salle de sport !

Vous disposez de séances clés en main comprises entre 12 à 15 minutes pour atteindre la félicité que procure le yoga en 3, 4, 5 séances par semaine. Vous pourrez planifier vos séances comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités.

De la personne sédentaire qui veut se (re)mettre au yoga au pratiquant confirmé, vous aurez chacun des exercices adaptés à votre niveau ! (Très) simple et (très) efficace : peu de temps, beaucoup de résultats !



Les
auteurs

Julie DUMOULIN

Après 8 ans de danse en sport études, elle entame un B.T.S marketing et travaille 7 ans comme responsable communication dans une entreprise. C'est alors qu'elle crée sa propre application mobile dédiée au bien-être. Ce projet hors du commun connaît un succès immédiat grâce aux réseaux sociaux et devient l'application bien-être n° 1 en France. C'est le début de sa nouvelle vie. Elle devient son propre patron et organise son emploi du temps comme elle l'entend : elle partage son quotidien avec sa communauté, part en voyage, se met au yoga et obtient son diplôme de professeur.

Aujourd'hui, elle distille tous ses conseils et son expérience pratique dans des programmes disponibles en ligne sur son application mobile gratuite et son site Internet www.happyngood.com.

ISBN
9782757603789

Prix
16,50 €

21x24cm

128 Pages

Le livre sera disponible dans tous les points de vente: librairies, sites e-commerce, dans les magasins de sports et sur ED-AMPHORA.FR

Si vous souhaitez recevoir un exemplaire en service de presse, du contenu, et/ou interviewer l'auteur pour la rédaction d'un article contactez:

Myriam Baba-Aissa
Responsable communication et Relations Presse
Editions Amphora
27 rue Saint-andré des arts 75006 Paris
01 43 29 03 04
m.babaissa@ed-amphora.fr