

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Sortie de l'ouvrage Novembre 2020



### LE JEU DES 7 FAMILLES DU YOGA

52 ASANAS POUR HARMONISER VOS ÉNERGIES

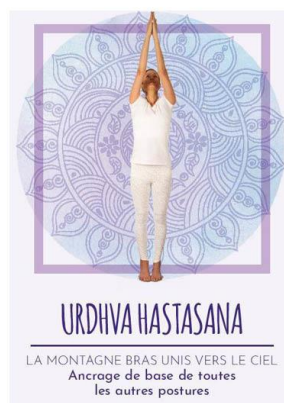
Par Clotilde Swartley

52 Cartes + un livret qui explique la méthode de Clotilde Swartley, ses inspirations et la meilleure façon d'utiliser le jeu.

Ce jeu est donc composé de 52 cartes recto verso avec une image et l'explication de chaque posture et ses bienfaits émotionnels. Il est aussi réparti en 2 grands ensembles de postures : assises et debout.

#### On y trouve aussi 7 grandes familles.

- Ouvertures de la hanche
- Flexions avant
- Torsions
- Flexions-extensions arrière
- Equilibre
- Inversions
- Centre



**MISE EN PLACE**  
Répartissez le poids du corps sur les bords de vos pieds et pressez fermement dans le sol. Engagez les muscles des jambes, gardez le bassin neutre et étirez les muscles du tronc. Tendez les bras vers le ciel.

**RESPIRATION ET VISUALISATION**  
À l'inspiration, l'énergie monte des pieds au sommet du crâne. À l'expiration, l'énergie descend en sens inverse. Visualisez des racines qui descendent des pieds vers la terre.

**CONSEILS**  
Trouvez l'équilibre en conservant l'alignement de la colonne vertébrale et les basses-côtes rentrées. Travaillez l'opposition entre les pieds ancrés dans le sol et les doigts qui s'étirent vers le ciel. Aidez-vous de vos bras et des bouts de vos doigts étirés vers le ciel pour allonger le dos et descendre les épaules vers le bas, afin de libérer la colonne cervicale.

**BÉNÉFICES**  
Développe l'ancrage, équilibre les appuis, le physique et le mental, renforce les jambes.

**ADAPTATIONS**  
Pratiquez avec les bras ouverts à la largeur des épaules.

**ÉLÉMENTS**  
Terre, air

**CHAKRAS**  
Muladhara, Anahata

**ÉMOTIONS**  
Confiance, sécurité

Conçu de manière à la fois ludique et 100% pratique, ce jeu de cartes propose l'essentiel des postures de yoga afin de construire sa propre séance en fonction de ses besoins. Chaque carte contient une posture, sa description et la manière de la réaliser ainsi que des éléments pratiques : visualisation associée, bénéfices produits, muscles engagés, etc. Un livret présentant la discipline et proposant des séances clé en main complète les cartes, pour accompagner le lecteur dans ses premières séances personnalisées.

Facile d'accès et entièrement personnalisable, ce jeu de yoga à emporter partout contient l'essentiel de la discipline en 52 cartes ! Prix : 22 € - [www.yognmove.com/](http://www.yognmove.com/)



#### A Propos de Clotilde Swartley:

Clotilde Swartley est professeure de yoga, coach et formatrice en yoga vinyasa. Elle est la conceptrice de l'activité YOG'N MOVE®. Elle a vécu en Inde, où elle a étudié le yoga, la méditation, le massage, ainsi qu'en Californie. Elle sera l'une des premières en France à proposer des cours de yoga moderne en club de fitness et club Med Gym avec son concept YOG'N MOVE. Elle est également formatrice de professeurs de yoga.