

## LE TOUR DES BLOGS

En même temps que les lieux de pratique de yoga et le nombre de professeurs de yoga augmentent, les blogs consacrés au yoga se multiplient sur la toile. Petite sélection de nos blogs préférés.

### Laurence Gay Yoga

LAURENCEGAY.COM  
**YOGA**

Puisque rien de ce qu'elle lisait sur Internet ne lui correspondait, Laurence Gay a

créé son propre blog. « À l'époque, il n'existait pas grand chose d'accessible sur le yoga. J'ai eu envie d'offrir une porte d'entrée aux personnes qui connaissaient peu ou pas le yoga ». Ancré dans le monde contemporain, son blog est riche et authentique, car Laurence s'appuie sur son vécu de femme, de yogini, de professeure de yoga. Elle offre ainsi des textes variés, pétillants, parfois décalés, parfois profonds, souvent les deux à la fois. On aime !

[www.laurencegay.com](http://www.laurencegay.com)

### Yoganova

Plus qu'un blog, Yoganova est une plateforme collaborative, un lieu d'échange et de partage. Ton très libre, parfois impertinent, voire provocateur : Yoganova aborde tous les sujets liés de près ou de loin au yoga sans aucun complexe. « Nous avons une grande liberté de ton car nous n'avons rien à vendre » affirme Arnaud, à l'origine de ce média ni trop sérieux, ni trop « spirituellement correct » mais toujours inspiré et inspirant !



### Yogamrita



Pratiquant de yoga de longue date, Michèle Lefèvre crée son blog au moment où elle décide de se consacrer à plein temps à la pratique et à l'enseignement du yoga, en 2007. Son but ? Partager ce qu'elle a reçu. Amrita, c'est le nectar ! « J'essaie de donner des outils de réflexion, des outils pour approfondir la pratique », confie-t-elle. Très riche, son blog comprend aussi bien des articles sur les textes de référence du yoga, sur la philosophie, les mudras, les bandhas, les mantras... que des fiches de pratique posturale ou encore des textes sur l'Ayurveda. C'est une mine d'information, avec des articles toujours clairs et bien écrits et des illustrations très utiles pour les personnes qui souhaitent pratiquer en autonomie ou à destination des profs qui recherchent de l'inspiration pour construire leurs séances !

[www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com)

### EN VIDÉO | [WWW.YOGACHEZMOI.COM](http://WWW.YOGACHEZMOI.COM)

Des cours en vidéo, en ligne ou à télécharger, pour pratiquer à domicile et à votre rythme. En exclusivité pour les lecteurs d'Esprit Yoga, 5 crédits offerts avec le code « **RESSOURCER** ». Nous vous conseillons, en yoga, les séances « connexion express », « wake up salutations » « cultiver son rythme » et en méditation la séance « éveil des chakras ».



mon yoga ici & maintenant  
[yogachezmoi.com](http://yogachezmoi.com)