



Trouver la plénitude de l'altitude

Pascal Tournaire pratique l'alpinisme depuis plus de trente ans et le yoga depuis plus récemment. Pendant plusieurs années, il a accompagné en montagne le yogi Hubert de Tourris. Leur complicité renouvelle la représentation du yoga dans la nature : non plus dans la douceur des bords de mer, mais dans le froid et la rudesse des aubes et des crépuscules en altitude. Ou comment trouver malgré tout la plénitude. Les lieux et positions entrent en résonance et invitent à la méditation.

Hubert de Tourris guide les pratiquants à travers des textes courts pour donner de la réalité aux instants de la prise de vue, et ouvrir des fenêtres vers la spiritualité et la philosophie. En complément, cet ouvrage propose également quinze témoignages de sportifs qui pratiquent le yoga en parallèle de leur activité de montagne.

***Equilibre yoga et montagne* de Pascal Tournaire et Hubert de Tourris, Paulsen éditions, 29 €**