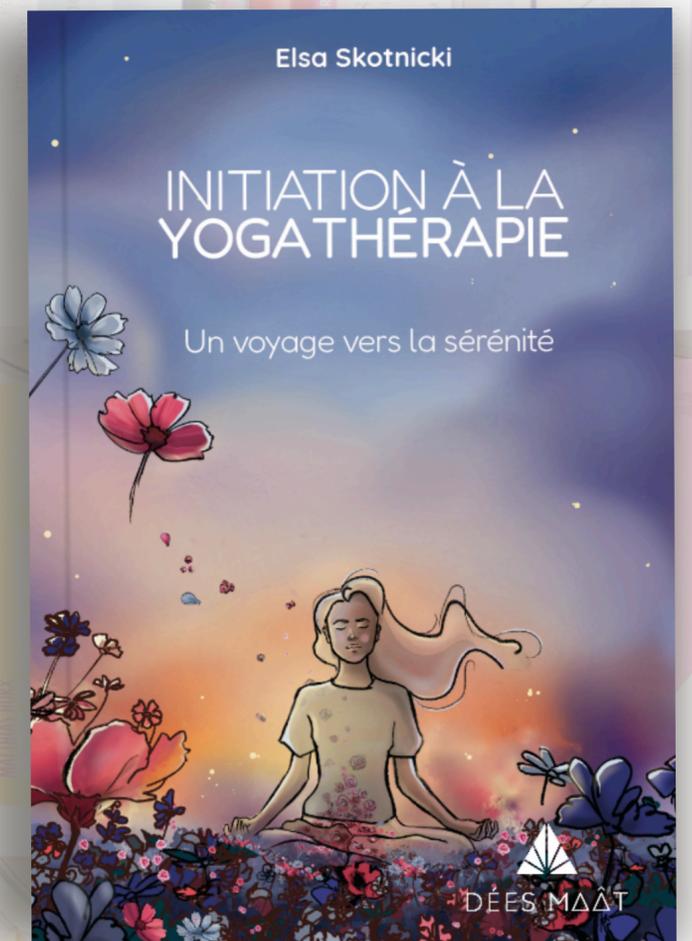


# DÉES MAËT

OCTOBRE 2024

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LANCEMENT DU LIVRE  
**L'INITIATION À LA YOGATHÉRAPIE**  
par Elsa Skotnicki



## LANCEMENT DU LIVRE “L’INITIATION À LA YOGATHÉRAPIE” PAR ELSA SKOTNICKI : UN VOYAGE VERS LA SÉRÉNITÉ.

En novembre 2024, les éditions **DÉES MAÂT**, vous présente L’INITIATION À LA YOGATHÉRAPIE, le dernier ouvrage d’Elsa Skotnicki. Ce livre est un guide complet combinant les enseignements traditionnels du yoga avec les pratiques actuelles de bien-être. Accessible à tous, cet ouvrage permet un travail à long terme pour apaiser le corps et l’esprit.

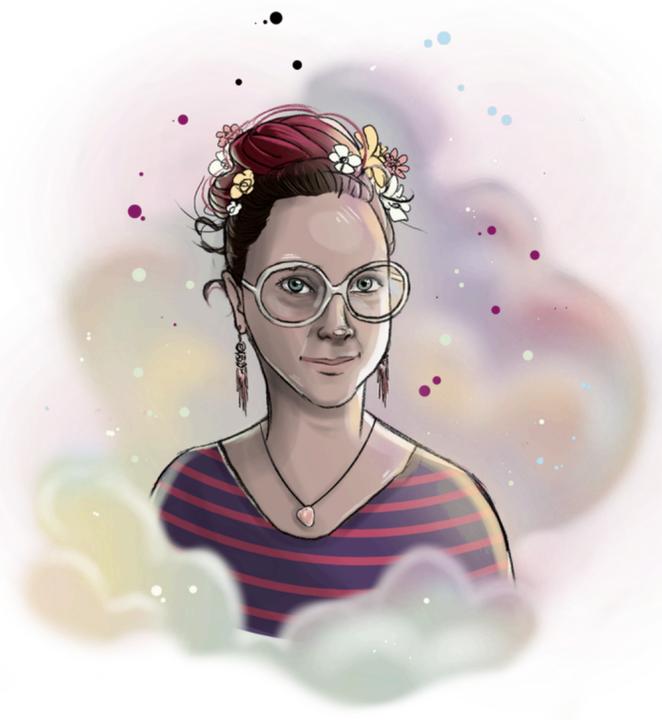
### RÉSUMÉ :

Dans cet ouvrage, Elsa Skotnicki nous plonge au cœur de la yogathérapie. Cette approche moderne et holistique, inspirée du yoga traditionnel, est adaptée à nos modes de vie modernes. Elle s’adresse à tous à travers des exercices de respiration, de méditation, des postures simples, ainsi que des conseils pratiques sur l’alimentation, le sommeil, la gestion du stress et l’utilisation des huiles essentielles. L’initiation à la yogathérapie propose des solutions concrètes pour vivre sereinement. À cela s’ajoutent les illustrations poétiques de Jean Malgré Moi, qui donnent au livre une atmosphère apaisante. Ce livre est une invitation à ralentir et à vivre en pleine conscience, en parfaite harmonie avec soi-même. Cet ouvrage s’adresse aussi bien aux débutants qu’aux praticiens confirmés en quête de bien-être global.

### À PROPOS DE L’AUTRICE :

Elsa Skotnicki est professeur de yoga et spécialiste en yogathérapie. Formée auprès du Dr Coudron (Institut de Yoga Thérapie) et de Céline Miconnet (Fédération Française de Green Yoga), elle enseigne ces pratiques dans des foyers de vie et des EHPAD, offrant des solutions concrètes pour le bien-être physique et mental. Elle est également formée en sonothérapie et musicothérapie.

En 2020, Elsa Skotnicki a publié son premier livre, Soulager le stress des éditions La Plage, qui explore 30 exercices pour réduire le stress grâce à la méditation, la relaxation et le yoga. Ce premier ouvrage a reçu un accueil chaleureux et continue d’être un guide incontournable pour ceux qui souhaitent gérer leur stress au quotidien.





## Thématiques abordées :

- Conseils pour un corps sain ( alimentation, stress, sommeil ...)
- Méditation
- Exercices de respiration
- Pratique du yoga
- Relaxation par le son
- Utilisation des huiles essentielles

## Informations pratiques :

- Date de sortie : Novembre 2024
- Prix : 19,50€
- Formats : Papier et numérique
- Points de vente : Disponible à la commande via La FNAC, votre libraire, et sur le site internet des éditions **DÉES MAÂT** ([www.deesmaat.com](http://www.deesmaat.com)). La version numérique est également disponible sur Amazon.
- ISBN : 9782959292415



## ÉVÉNEMENTS DE LANCEMENT :

Des séances de dédicaces seront organisées en France au cours des mois de janvier et février 2025. Les dates précises et les lieux seront annoncés prochainement.

## À propos des éditions DÉES MAÂT :

Les éditions DÉES MAÂT, spécialisées dans les ouvrages sur le bien-être et le développement personnel, sont fières de soutenir des auteurs qui apportent une vision holistique et contemporaine du bien-être. Après le succès de L'harmonie au travail paru en mai 2024, qui explore les solutions face au stress professionnel, les éditions continuent à enrichir leur catalogue avec des ouvrages inspirants comme **L'initiation à la yogathérapie** d'Elsa Skotnicki.

# DÉES MAÂT

POUR NOUS CONTACTER :



**E-mail :**

[contact@deesmaat.com](mailto:contact@deesmaat.com)



**N° téléphone :**

07 50 42 61 13