

**Mireille Massé**

# MÉDITATION SPORTIVE

Atteignez vos objectifs en pensant autrement

Préface de Patrice Godin, ultramarathonien, auteur et acteur

## LE LIVRE

### SE RÉALISER ET DÉPASSER SES LIMITES TOUT EN SE RESPECTANT

Êtes-vous un sportif passionné et harmonieux ou plutôt du type obsessif? Blessures, épuisement, manque de discipline ou de temps... Quels que soient notre activité et notre degré de compétitivité, nous nous heurtons tous un jour aux pièges de l'entraînement et aux aléas de la vie. Comment expliquer cette perte de concentration et de motivation? En tant qu'athlètes, comment persévérer et garder l'équilibre?

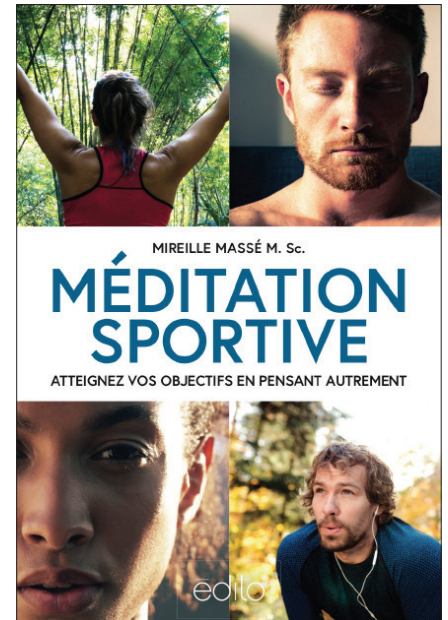
Bien que la méditation soit une dimension fondamentale du yoga, elle reste encore un tabou dans le milieu sportif. Trop statique, trop ésotérique, trop lente, pas assez dynamique : l'idée que l'on s'en fait éloigne la plupart des sportifs. Pourtant, méditer est une manière formidable de cultiver sa souplesse et sa force mentales, sa capacité de récupération et son hygiène de vie. Beaucoup moins exigeante et beaucoup plus gratifiante qu'on ne le pense, cette démarche peut prendre toutes sortes de formes et plusieurs la pratiquent déjà sans le savoir. Le yoga nous y donne toutefois un accès privilégié et singulièrement compatible avec nos passions sportives.

Et si le non-jugement et l'autocompassion que prône le yoga permettaient finalement d'améliorer nos performances? Pour retrouver l'épanouissement dans l'atteinte des buts qu'on s'est fixés, Mireille Massé propose de développer les outils que sont la méditation, la respiration et la préparation mentale. L'autrice nous invite à aller au-delà de notre méfiance et de notre timidité ; elle démystifie la méditation pour en faire une approche complémentaire à la pratique sportive.

Pour garder le sport au cœur de nos vies, rester en santé le plus longtemps possible et être heureux, il faut changer notre façon de penser et revenir à l'essentiel.

## L'AUTRICE

**MIREILLE MASSÉ** est conférencière, autrice et consultante en yoga pour sportifs ainsi qu'en santé et bien-être. Biologiste médicale de formation, entraîneuse de course à pied et professeure de yoga, elle travaille depuis plus de 10 ans dans les milieux communautaire, scolaire, organisationnel et les entreprises. Après des centaines de conférences et ateliers donnés partout au Québec en lien avec le mieux-être, l'entraînement et le yoga, elle connaît bien les défis des sportifs. Elle a créé, planifié et animé des groupes d'entraînement et de yoga pour des sportifs de 5 à 70 ans. Elle a notamment été formée par la Torontoise Christine Felstead, pionnière du yoga pour coureurs au Canada. Mireille Massé a aussi une expérience de vie unique ; elle a suivi un processus sain de perte de poids, vécu une réorientation de carrière puis, plus récemment, réussi à se remettre d'un épisode d'épuisement professionnel. Elle a publié le best-seller *Yoga pour sportifs* chez Édito en 2018.



Rayon : **Pratique / Sport**

Format : **6 x 8,75 po**

Nombre de pages : **192**

ISBN : **978-2-89826-004-9**

Prix : **22,95\$**

En librairie : **le 17 mars 2021**



### CONTACT PRESSE

**Mireille Bertrand**

relationnistemireille@gmail.com

514 652-6085

edito

375 Avenue Laurier Ouest  
Montréal, Québec, H2V 2K5 - Canada