

# L'ART DU LACHER-PRISE PAR LA RESPIRATION

Samedi 4 avril 2020 (9h-12h / 13h-16h)

Yogaorigins, 2 rue de la source 68790 Morschwiller-le-bas.



Cet atelier vous permettra d'approfondir votre pratique respiratoire en conscience afin d'améliorer votre santé physique, émotionnelle et spirituelle. Le Yoga est un merveilleux outil qui peut vous aider à trouver des réponses à des questionnements et à redonner du sens à votre vie. C'est en apprenant à lâcher prise et en pratiquant de manière bienveillante que vous retrouverez un équilibre au quotidien. Vous vous sentirez apaisé(e)s et trouverez le courage de vivre en fonction de qui vous êtes vraiment.

## **Vous explorerez les notions suivantes :**

- les effets de la respiration sur le plan physique et mental.
- comment utiliser le pranayama pour favoriser la relation à l'autre.
- comment calmer les émotions par la respiration.
- l'anatomie du système respiratoire selon le yoga.
- les bandhas pour renforcer les effets du pranayama.
- les rythmes respiratoires à respecter selon chacun.
- les types de postures préparatoires au pranayama.
- les principales techniques respiratoires.

**Cet atelier est ouvert à tous; débutants ou confirmés.**

**Tarif pour la journée: 80€**

**Réservations: Stéphane 0607031453 ou [Stephane.wunnen@gmail.com](mailto:Stephane.wunnen@gmail.com)**