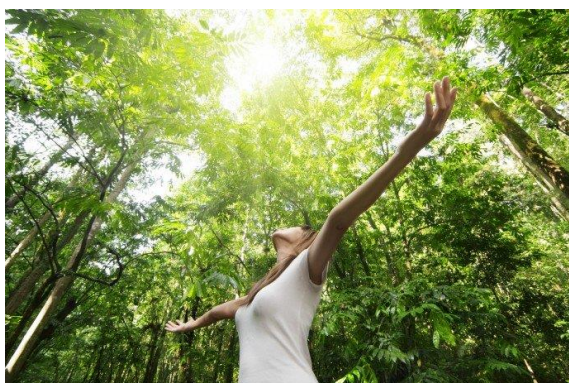




Atelier Yoga « RESPIRE »

Le samedi 26 mars 2022

de 16h à 18h30



Le Yoga offre bien plus que des postures pour développer la conscience du corps et apaiser le mental. Le **Pranayama ou l'art de respirer**, deuxième pilier du yoga, ouvre les portes du souffle, échange permanent entre le monde extérieur et intérieur.

Cet atelier est une véritable « **bulle d'oxygène** » pendant laquelle vous allez explorer différentes techniques de respiration qui vous aideront à purifier votre organisme et votre mental.

Un profond **travail de postures et d'étirement** accompagnera cette pratique afin de se rendre disponible à l'ouverture de la cage thoracique, à la conscience des muscles inspirateurs (dont le diaphragme) et des muscles expirateurs.

Les **effets bénéfiques de la respiration** consciente sont multiples. Entre autre,

- améliore la concentration et la mémoire.
- aide à mieux gérer son stress et ses émotions.
- libère les tensions nerveuses et augmente la vitalité
- clarifie et calme le mental

Informations pratiques

Adresse : 12, Avenue des Rossignols à 1310 La Hulpe

Inscription : Dominique de Garady, T : 0478/782315

Email : dominique.degarady@gmail.com

Matériel : Tout le matériel est disponible sur place. Il suffit de porter une tenue confortable

Prix de l'atelier : **25 €** à payer sur place ou à verser sur le compte BE64 0635 9771 5752