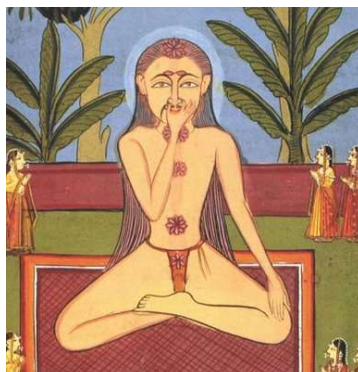


ATELIER YOGASANUM

RESPIRER : UN OUTIL POUR LA VIE

ATRIUM de Chaville : Dimanche 2 Juin 2024 : 15h30 - 18h00



PRÂNAYAMA :

DE LA RESPIRATION VERS LA MEDITATION

Retrouver une respiration libre et profonde avec un mental apaisé

Yogasanum vous donne rendez-vous le 2 juin 2024 pour un atelier de yoga sur le thème de la respiration et de la méditation.

Les exercices de respiration proposés nous permettent de nous ressourcer, de renforcer notre confiance dans la pratique combinée des postures, des prânayama et de la méditation.

Comment vous sentez-vous dans votre respiration ? Êtes-vous à l'aise dans la pratique du souffle ? Subissez-vous les aléas de votre respiration, du stress et de vos émotions ?

La pratique de la respiration consciente nous aide à mieux gérer les émotions, le stress, le trac, la fatigue, la douleur.

Selon la technique utilisée, elle nous revitalise, nous décontracte, nous calme ou nous dynamise, nous réchauffe ou nous rafraîchit.

Nous explorerons le Prânayama dans la variété de ses **rythmes**, ses **suspensions**, ses **hyperventilations**, ses **Bandha** et **Mudra**, en utilisant **toute la gamme des techniques respiratoires du Yoga**.

Ainsi, le Prânayama permet de **maîtriser** avec finesse, le **souffle vital** dans toutes ses **expressions**.

Cet atelier est accessible à tous.

Animatrice : Armelle Fillet yogasanum@gmail.com 0678356619
Lieu et horaire : ATRIUM de CHAVILLE Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370 Chaville
Tarif : 35 €

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'Association, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt**.
Venez avec une tenue souple, et apportez votre tapis, un plaid, et un coussin (merci d'y penser pour votre confort).

Bulletin d'inscription (atelier Yoga Prânayama)

Je m'inscris pour l'atelier du 02/06/2024, je verse la somme de.....€ en chèque à l'ordre de **Yogasanum**

Nom et Prénom :

Adresse :

Adresse courriel (en MAJUSCULES) :**Tél. :**

Date et signature :