

ATELIERS OUVERTS à TOUS

RESPIRATION : Explore le souffle

Cycle de 3 ateliers de 3h de 9h30 à 12h30

10/10 : Prends conscience de ton souffle : Faire le lien entre la respiration, tes émotions et une énergie intérieure.

A travers les postures, l'observation, des apports théorique

19/12 Pranayama : Techniques respiratoires ajustées aux besoins : Découvrir des techniques pour traverser des moments de stress, de tristesse...

Se stimuler en cas de paresse, de brouillard mental...

6/02 Souffle et Pranayama en yoga: quels buts?

Quelle place dans le yoga?

Quelles techniques plus approfondies pour avancer dans sa pratique?



Accroître son énergie et se libérer de ses souffrances

21/11 Comprendre : D'où viennent les souffrances ?
Eclairage yogique et ayurvédique sur l'origine des souffrances.
Auto- observation guidée et pratique restauratrice

16/01 Accroître son énergie pratiques et hygiène de vie
Techniques énergisantes en yoga. Rituels et conseils ayurvédiques

3/04 Se libérer de ses souffrances : Vers la liberté intérieure.
Comment vivre avec ses souffrances ?

Être plus paisible, plus libre : Comment gagner en liberté ?

Cycle de 3 ateliers de 3h de 9h30 à 12h30

Lieu : Chirens et en ligne

Tarif : 40€ (élèves) / 45€ (extérieurs)

Pack 3 séances : 108€ (élèves) / 121€ (ext)

Contact : Yoga-emma.fr

Mail : contact@yoga-emma.fr

Tel : 06 87 46 51 29



YOGAEMMA.38