



Samedi 17 mai 2025
Atelier

de 14h30 à 17h30 au CESA - Maurepas

Respiration

Atelier animé par Anne Berger, professeure au sein de l'association

La respiration est omniprésente dans nos vies, la plupart du temps de façon inconsciente.

Dans nos pratiques de yoga, elle devient plus consciente.

Selon la manière dont on l'utilise, la respiration peut servir à se dynamiser ou à se relaxer.

Au cours de cet atelier, nous aborderons d'abord les aspects anatomique et physiologique de la respiration. Nous explorerons dans notre corps les différents espaces de cette respiration ainsi que différentes manières de respirer.

Au travers de postures de yoga nous prendrons conscience de l'aide précieuse apportée par la respiration et de l'interaction entre posture et respiration.

La dimension énergétique de la respiration sera abordée avec un pranayama.

Et enfin sa dimension symbolique nous mènera à une méditation.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 17h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas
(accueil à partir de 14h15)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous**

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Respiration » du samedi 17 mai 2025

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 14 mai 2025.