



Samedi 14 mars 2026
Atelier

de 14h30 à 17h30 au CESA - Maurepas

Bien respirer pour mieux vivre



Atelier animé par Christelle Lestic, professeure au sein de l'association

Un atelier pratique pour vous donner des clefs au quotidien pour mieux respirer.

Bien respirer permet d'optimiser sa santé, d'assurer sa stabilité mentale et émotionnelle : trouver la paix du corps, du cœur et de l'esprit.

Après quelques notions anatomiques pour comprendre le mécanisme de la respiration, un temps d'observation du souffle, nous explorerons dans le corps la respiration diaphragmatique et les muscles principaux de la respiration, des exercices pratiques

pour détendre le diaphragme et améliorer la respiration puis des postures spécifiques pour explorer les différents espaces respiratoires dans le corps.

Nous terminerons par un *pranayama* (l'art de respirer) et 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 « Bien respirer pour mieux vivre » du samedi 14 mars 2026

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 11 mars 2026.