

Animé par Véronique



Atelier

Pranayamas

La respiration yogique

— Samedi 15 novembre

— 09h30/11h

— 25€

inscriptions à l'adresse alss.yoga@orange.fr

La respiration yogique est la clé d'un yoga profond et transformateur, bien au-delà des simples postures. Le **pranayama**, art du souffle dans le yoga, agit sur le système nerveux, favorise la circulation de l'énergie et détend les muscles en profondeur.

Maîtriser son souffle permet de mieux gérer ses émotions, de retrouver concentration et clarté mentale et d'augmenter vitalité et énergie.

Plus le souffle devient libre, plus le corps s'ouvre.

Cette respiration consciente transforme chaque pratique en un moment de présence, d'équilibre et de paix intérieure.