

Respirer et vitaliser

Stage yoga - atelier 3

entente sportive
RENAULT

Lundi 6 décembre 2021 - de 12h30 à 13h30

Nous perdons souvent beaucoup d'énergie par une respiration trop superficielle et peu consciente. Une bonne oxygénation des cellules en général et du cerveau en particulier permet d'optimiser notre efficacité et d'éviter la déperdition inutile de vitalité. Le yoga nous offre une large palette d'outils pour travailler cet aspect essentiel du bien être.

Nous terminerons notre série « Yoga au bureau » par un atelier sur la vitalité que nous aborderons par :

- Le souffle et la concentration.

Apprendre
« où ça
respire »

Déployer
un souffle
plus ample

(re)Centrer
l'esprit par
la
respiration

Informations :

Adhésion à la section « Equilibre et Energie » saison 2021/2022 nécessaire :

- ✓ Sur www.esrenault.fr
- ✓ Montant : 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention, ex prestataires...)

Stage à titre gracieux à souscrire dans le catalogue produits de la section

Inscription à l'atelier au plus tard **le 4 décembre 2021 avant 12h**

Un lien pour vous connecter à votre atelier sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent

Votre professeur : « Je m'appelle *Dorothée HRMO* et j'ai à cœur de transmettre le Hatha Yoga comme une formidable boîte à outils permettant à chacun de trouver le chemin vers un « mieux vivre » accessible.
Le yoga n'est pas une pratique réservée exclusivement à des ascètes retirés ou des originaux indianistes. Il s'est adapté à son époque et offre au monde occidental une possibilité d'allier nos exigences de vie avec une certaine conscience du corps et de l'esprit pour vivre pleinement nos quotidiens. »

Important :
Offre disponible à la vente à compter du 1^{er} septembre 2021

Enseigne
depuis
2011

13 ans
de
pratique

Diplômée *

www.yogaparla.fr

* IFY : Institut Français du Yoga

* FIDHY : Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga

Offre élaborée en partenariat avec :

yoga par là