



Atelier collectif de yoga

Contrôle et efficacité émotionnelle avec le pranayama

- Objectifs pédagogiques : Le pranayama est une des huit composantes du Yoga classique travaillant pour l'essentiel sur le souffle. L'objectif de cet atelier est d'expérimenter, connaître et intégrer des techniques de pranayama afin de développer une relation gagnante avec ses émotions. Les techniques utilisées dans cet atelier sont les plus efficaces pour être utilisées en situation de vie courante.
- Public : tous publics débutants à expérimentés en yoga.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga.
- Lieu : Ateliers collectifs en centre de yoga.
- Durée : Deux heures.
- Fréquence : une séance suffisante pour expérimenter et avoir pris connaissance des techniques les plus efficaces.



06 72 78 23 35

guy@bonjour-yoga.fr

bonjour-yoga.fr