

2ÈME ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Atelier « Libérer sa respiration »

PROF : Stéphanie Ronday

DESCRIPTION DE L'ATELIER

La base du travail du yoga est de faire circuler le souffle, l'énergie vitale dans notre corps en levant les tensions, en calmant le mental, etc... Et la respiration est une clé pour y arriver, un outil que nous avons toujours avec nous et qu'il est facile d'utiliser en tout lieu et en toute circonstance.

Les objectifs de cet atelier sont :

- comprendre et ressentir la respiration physiologique
- identifier sur soi les tensions corporelles qui entravent les mouvements respiratoires
- retrouver le plaisir de respirer dans des exercices et postures variés
- se relaxer grâce à la respiration

PRÉSENTATION DU PROF

Licenciée en éducation physique, psychomotricienne, j'ai enseigné l'éducation physique dans l'enseignement fondamental pendant 17 ans avant d'entreprendre une formation d'enseignante en yoga. Depuis toujours intéressée par les techniques psycho-corporelles, je suis heureuse de m'être orientée dans cette voie qui est pour moi d'une richesse inestimable et je prends beaucoup de plaisir à partager les enseignements reçus et à faire découvrir cette discipline.