

Lieu : SAINT-GENIS D'HIERSAC 16570
Salle des fêtes Route des Meulières



Date et Heures : Samedi 5 décembre 2020 de 9 h 30 à 18h 00
Dimanche 6 décembre 2020 de 9h à 16h 00

Coût : Adhérents : 70 euros
Non adhérents : 70 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes

Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

*Apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.
"Dans le respect du protocole sanitaire en vigueur"*

ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

LA RESPIRATION

Samedi 5 décembre 2020
Dimanche 6 décembre 2020

Lieu : SAINT-GENIS D'HIERSAC 16570
Salle des fêtes Route des Meulières



Date et Heures : Samedi 5 décembre 2020 de 9 h 30 à 18h 00
Dimanche 6 décembre 2020 de 9h à 16h 00

Coût : Adhérents : 70 euros
Non adhérents : 70 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes

Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

*Apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.
"Dans le respect du protocole sanitaire en vigueur"*

ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

LA RESPIRATION

Samedi 5 décembre 2020
Dimanche 6 décembre 2020

Intervenant : Philippe Le Masson

Professeur de yoga et Formateur IFY

Le corps, le souffle, le mental.

La respiration du yoga est une respiration ample, lente, douce, profonde... Elle n'est ni automatique, ni poussée à l'extrême.

La respiration du yoga est consciente, jamais mécanique.

Elle est support pour le mental et peut devenir très technique pour les pratiquants aguerris.

Mais ce n'est pas la technique qui fait le yoga, c'est l'axe souffle mental qui définit si nous sommes dans une pratique de yoga ou non.

La respiration détend c'est certain, elle détend le corps et le mental, et agit sur toutes les couches de notre être.

Son action est profonde, puissante, bien plus que ne peut l'être une simple posture.

Si on allie les postures au souffle en favorisant une forte concentration alors le pratiquant est totalement sollicité, totalement présent.

Et c'est à cet endroit, dans cette présence totale de l'instant qu'est le yoga.

Intervenant : Philippe Le Masson

Professeur de yoga et Formateur IFY

Le corps, le souffle, le mental.

La respiration du yoga est une respiration ample, lente, douce, profonde... Elle n'est ni automatique, ni poussée à l'extrême.

La respiration du yoga est consciente, jamais mécanique.

Elle est support pour le mental et peut devenir très technique pour les pratiquants aguerris.

Mais ce n'est pas la technique qui fait le yoga, c'est l'axe souffle mental qui définit si nous sommes dans une pratique de yoga ou non.

La respiration détend c'est certain, elle détend le corps et le mental, et agit sur toutes les couches de notre être.

Son action est profonde, puissante, bien plus que ne peut l'être une simple posture.

Si on allie les postures au souffle en favorisant une forte concentration alors le pratiquant est totalement sollicité, totalement présent.

Et c'est à cet endroit, dans cette présence totale de l'instant qu'est le yoga.