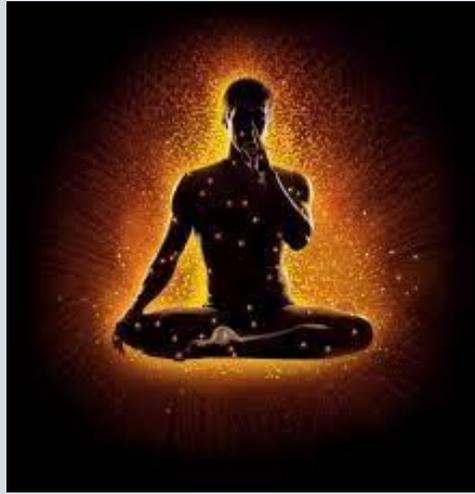


Juste avant la fin de l'année...

Une petite cure de yoga!

« On ne fabrique pas le souffle, on le reçoit ».



Lundi au jeudi du 12 au 15 décembre 2022

7h00 à 9h00 le matin

(LIVE ou en DIFFÉRÉ)

2h00 tous les jours.

30 minutes pédagogie et 1h30 de pratique

Prix spécial de 75\$

« TOUT SUR LA RESPIRATION »

« VIVE LE PRÂNÂYÂMA »

Avec Lily Champagne

514.356.9642

Écrivez-moi pour avoir le lien

viniyoga@lilychampagne.com

Sera disponible jusqu'au 30 janvier 2023

Durant ces 4 cours, je vous invite à venir pratiquer avec moi en Live ou en écoutant en différé.

Il est important de dire que la pratique du prânâyâma est à la portée de chacun de nous. Prendre du temps pour s'arrêter et respirer à notre rythme, découvrir le plaisir que procure le va-et-vient du souffle peut vraiment faire une différence dans notre vie de tous les jours.

L'objectif n'étant pas de se laisser tomber dans une compétition à savoir qui respire le plus longtemps mais de découvrir que cet outil si formidable est, à la portée de tous et surtout qu'il est un cadeau précieux qui ne nous quitte jamais.

Je vous invite donc à vivre avec moi ces 4 ateliers qui vous fera découvrir les généralités (traduction, définition, assises et plus), le lien entre prânâyâma et relaxation, postures et souffle, les techniques de bases et d'autres aspects en relation avec les 5 souffles.

Une pratique d'âsana et de prânâyâma nous apprend à devenir plus présent à nous-même, à travers le corps et le souffle. Il nous libère des tensions accumulées, aide à développer de l'espace intérieur. Étant plus calme et plus centré les événements extérieurs auront un peu moins de d'emprise sur nous.

Au plaisir de vivre cette aventure avec vous. Vous serez au rendez-vous? Lily xxx

