

ATELIER D'EDUCATION RESPIRATOIRE PAR LA DECOUVERTE ET LA PRATIQUE DE L'ART DE RESPIRER SELON DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES DES PRANAYAMAS DU YOGA INDIEN

INTERVENANT : MULLER VALERY -PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE ET EDUCATEUR DE SANTE

LIEU DE L'ATELIER : VIT TEL TA NATURE FORET-PARC ROUTE DE CONTREXEVILLE 88800 VITTEL

DUREE : 1 HEURE PRIX GROUPE : 10 EUROS/PERSONNES PRIX EN INDIVIDUEL : 20 EUROS

PUBLIC : NECESSITE UN PEU DE SOUPLESSE TELEPHONE : 06-07-98-88-61

PRESENTATION GENERALE

DECOUVERTE ET PRATIQUE DE L'ART DE RESPIRER SELON DES POSITIONS ET DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ISSUES DES PRANAYAMAS DU YOGA INDIEN

CONTENU

- PREPARATION : PRESENTATION DES EFFETS BENEFIQUES D'UNE RESPIRATION COMPLETE/POSITION DU DIAMANT/ASSOULISSEMENT DES GENOUX ET DES CHEVILLES/NETTOYAGE DES POUMONS
- RESPIRATION ABDOMINALE : POSITION CHAMEAU 1/POSITION CHAMEAU 2/POSITION LAPIN 1/POSITION CHAMEAU 3/MUDRA ABDOMINAL
- RESPIRATION THORACIQUE : POSITION POISSON 1/POSITION POISSON 2/POSITION POISSON 3/POSITION LAPIN 2/MUDRA THORACIQUE
- RESPIRATION CLAVICULAIRE : POSITION RESPIRATION CLAVICULAIRE 1/ POSITION RESPIRATION CLAVICULAIRE 2/POSITION RESPIRATION CLAVICULAIRE 3/MUDRA CLAVICULAIRE
- RESPIRATION GENERALE : POSITION TIGRE 1/ POSITION TIGRE 2/POSITION TIGRE 3/MUDRA GENERAL

EFFETS

- LA REGULARISATION DU RYTHME RESPIRATOIRE REGULE LE RYTHME CARDIAQUE QUI EST FACTEUR DE SANTE ET D'EQUILIBRE INTERIEUR.
- LES EMOTIONS INFLUENCANT LE RYTHME RESPIRATOIRE, UNE REGULATION DE CELUI-CI PERMET UNE MEILLEURE INTEGRATION DE CES EMOTIONS ET DONC UN ETAT INTERIEUR PLUS EQUILIBRE
- ELLE ASSURE UNE BONNE OXYGENATION DES CELLULES ET DONC UNE FOURNITURE D'ENERGIE OPTIMALE NECESSAIRE A TOUS LES PROCESSUS PHYSIOLOGIQUES DU CORPS
- ELLE CONTRIBUE A UNE BONNE CIRCULATION DANS TOUT LE CORPS DE TOUTES LES LIQUIDES CORPORELS COMME LE SANG ET LA LYMPHE FAVORISANT L'APPORT DE NUTRIMENTS AUX CELLULES ET L'ELIMINATION DES DECHETS
- ELLE MASSE LES ORGANES DE LA DIGESTION PAR L'INTERMEDIAIRE DU DIAPHRAGME ET DE LA SANGLE ABDOMINALE ET CONTRIBUE A LEUR BONNE SANTE
- LA CONSCIENCE DE LA RESPIRATION RAMENE ET A LA CONSCIENCE DE SOI ET A LA VIE A CHAQUE INSTANT ET GARANTIT NOTRE VITALITE ET NOTRE SANTE