



Atelier dimanche 28 mai 2023
de 10h à 13h30

Libérez votre respiration !

Atelier animé par **Jean-Louis** Lepreux,
professeur au Studio

Le yoga est une pratique qui favorise la libération de la respiration en travaillant sur plusieurs aspects de notre corps et de notre esprit. La **santé s'améliore** nettement en développant de **meilleures habitudes respiratoires**, que nous étudierons au cours de cet atelier.

Les postures de yoga **ajustées avec précision** et aidées par les **supports** mis au point par B.K.S. Iyengar, stimulent et **renforcent les muscles impliqués dans la respiration**, notamment les muscles intercostaux (inspirations) et les muscles abdominaux (expiration). En pratiquant régulièrement le yoga, ces muscles deviennent plus forts et plus efficaces, ce qui permet d'amplifier et de ralentir notre respiration. Cela agit directement sur la **réduction du stress et de l'anxiété**, tout en **revitalisant chaque cellule du corps**.

En réduisant la sensation d'**oppression dans la poitrine** grâce aux postures d'ouverture, on **retrouve de l'assurance** et un certain sentiment de **joie profonde**.

Nous profiterons de cet atelier pour étudier des techniques de respiration spécifiques appelées *pranayama*, qui aident à **libérer le souffle** en utilisant la conscience et le rythme, pour **réduire les tensions** accumulées à différents endroits du corps.

Lors de cet atelier nous combinerons plusieurs aspects de la pratique du yoga Iyengar®, pour améliorer considérablement la qualité de notre respiration et donc profiter d'un **meilleur bien-être physique et mental**.

Cet Atelier ouvert à tous les pratiquants de yoga Iyengar® depuis plus de 6 mois.

Réservations obligatoires, sur www.studio-yoga-republique.fr

Renseignements sur l'Atelier auprès de **Jean-Louis**, au 06 50 01 96 18

Nombre de places limité à 15 participants

Tarif : 46 €

StudioYoga
République

21 rue Béranger
75003 Paris
06 52 51 13 03