

Découvrez votre Technologie Intérieure :

Atelier d'Initiation à l'Art de Respirer

proposé par la Fondation Internationale de l'Art de Vivre

La qualité de notre vie, dépend de la qualité de notre esprit

Venez vous initier au Yoga de la Respiration, techniques ancestrales et fondamentales des enseignements du Yoga. Fil conducteur de toute la Connaissance du Yoga, le souffle est également le fil conducteur de notre vie.

Parce qu'il est difficile de gérer le stress avec la partie en nous qui elle-même génère le stress, l'efficacité des techniques de respiration se comprend partiellement en reconnaissant le lien entre les émotions et le souffle. Chaque émotion crée un rythme précis ou schéma respiratoire.

Respiration et esprit se répondent, ainsi, l'un est l'outil préparant l'autre, à accéder à un état de méditation.

La Respiration

La respiration : outil de manifestation de nos émotions

Comprendre le lien entre émotions et respiration et les mécanismes du stress

La respiration : outil de gestion du stress

Impact de la respiration sur le stress et notre niveau d'énergie

La respiration : outil de l'élimination

Comment développer la qualité et la capacité respiratoire – et évacuer les toxines stockées dans le corps



La Méditation

La méditation : une source importante d'énergie

Aborder les 4 sources d'énergies

La méditation : équilibre entre activité et repos du mental

Initiation à des techniques simples de méditation

Contenu de l'Atelier :

Yoga pour l'éveil corporel
Apports théoriques
Exercices pratiques sur la respiration
Méditation guidée
QnA

Atelier Découverte Estival : Mercredi 29 juin 2016 de 19h15 à 21h15
Inscription nécessaire au : 621 54 87 37 ou à info.luxembourg@artdevivre.fr
Lieu : FAEL 27 rue de Strasbourg, L2561 Luxembourg | Coût : €20