

# 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](mailto:info.luxembourg@artdevivre.fr)**  
**Lieu : FAEL 27 rue de Strasbourg, L2561 Luxembourg | Coût : €20**