

Breathwork / Pranayama



079 / 247 33 81

Breathwork / Pranayama Concentration / Introspection

Nouveau cours
Tous les mardis à 06h30 sur Zoom

Le cours débutera le
Mardi 25 février 2025

Ce cours commence par les bases et gentiment avance dans des techniques de respiration plus complexes.

3 niveaux différents :

1er niveau : poser les bases essentielles de la respiration pour commencer en douceur et en toute confiance

2ème niveau : approfondir les techniques de respiration pour aller plus loin

3ème niveau : perfectionner les connaissances pour arriver à un niveau avancé

Chaque niveau comprend entre 7 et 10 cours, c'est essentiel pour petit à petit

augmenter la capacité respiratoire, comprendre les fonctions respiratoires, leurs effets, etc...

Ensuite les rencontres le mardi matin se poursuivront pour continuer à partager les Pranayamas, la concentration, l'introspection, pour ralentir le flot incessant des pensées, faire de la place pour de nouvelles choses, démarrer la journée avec les idées claires, pouvoir se concentrer sur ce qui est important, booster son énergie et son mindset, renforcer le système immunitaire...

Chaque séance a une durée de 30 minutes, parfois 35 à 40 minutes.

Le prix de la séance est à CHF 18.-, donc multiplié par 7 ou 10 selon le nombre de séances par niveau.

Pour ces 3 niveaux, il est conseillé d'être présent, présente à chaque séance, car c'est un cours évolutif et transformationnel qui va apporter beaucoup de bienfaits sur tous les plans.

Au plaisir de partager ces techniques avec vous ! Inscriptions 079 / 247 33 81