

## Respirer en conscience

*La respiration consciente, qu'est-ce-que c'est ? Comment l'installer ? Quels bienfaits apporte-t-elle ?*

La respiration est l'essence de la vie. Lorsque l'on s'installe dans son souffle en conscience, on est en mesure de mieux percevoir son corps et de se connecter à soi, à son intériorité profonde.

Je vous propose d'aller à la rencontre de cette dimension essentielle de la philosophie du yoga, et aussi de notre vie.

La matinée s'organisera sous cette forme :

- Resituer la respiration dans les textes philosophiques du yoga
- Découvrir ou approfondir quelques techniques respiratoires (l'ujjayi / la synchronisation de la respiration et du mouvement / les différentes phases respiratoires / etc)
- Explorer : pratique longue (1h15) pour explorer son souffle, le faire évoluer, le ressentir dans différentes régions de son corps
- Pause et collation légère
- Explorer : pratique courte et pranayama
- Partager : retours d'expériences

Le souffle est un incroyable "outil" que nous avons à l'intérieur de nous-mêmes, et son exploration est infinie. Aller à sa rencontre, l'observer, apprendre à le réguler, est un cadeau que l'on se fait pour mieux se connaître, et s'installer dans un mieux-être global, lorsque l'on pratique, mais aussi dans son quotidien.

*Si la respiration est paisible, l'esprit l'est également.*

Aucun prérequis n'est demandé. Seulement la joie d'explorer ensemble !

Gaëlle