

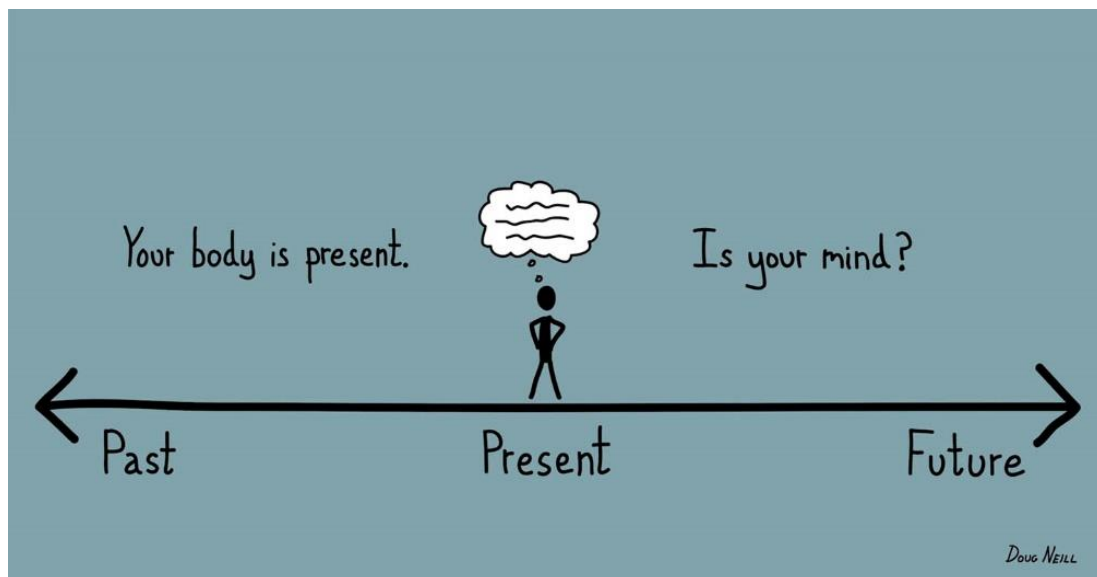
# Respiration, relaxation & Yoga

## Conscience du corps et de l'esprit

**Atypique j'utilise différentes techniques pour me recentrer, m'accueillir et m'ouvrir en conscience.**

Nous connaissons aujourd'hui les nombreux bénéfices de la méditation de la pleine conscience et de la respiration au niveau de notre bien-être et de notre santé notamment par la diminution du principe inflammatoire présent dans les maladies chroniques, ainsi qu'un meilleur système immunitaire...mais aussi au niveau du bien-être de vie par la réduction du stress, de l'anxiété et le retour à un meilleur sommeil.

Nous pouvons également constater une meilleure gestion des émotions et une concentration de meilleure qualité.



La méditation de pleine conscience n'est pas une pratique qui consisterait à faire le vide, bien au contraire !

C'est une pratique qui permet d'accueillir le plein, c'est à dire ce qui est là à l'instant présent mais sans s'identifier à ses pensées, émotions ou images.

Sans fusionner s'identifier à toutes ses productions mentales mais plutôt en apprenant à mettre un espace entre celles-ci et nous.

Cette pratique répond parfaitement au mal de notre temps en termes de stress et d'anxiété.

Elle permet de s'arrêter un temps. C'est comme prendre une grande respiration.

La méditation permet à son rythme de sortir du mode pilotage automatique pour être avec plus de conscience, de présence.

Elle offre une conscience du souffle et du corps que l'on utilise comme support.

### **Le yoga Kundalini**

Le yoga Kundalini associe des techniques d'une grande efficacité, comme des postures d'étirement, la respiration, les mudras (positions symboliques des mains) et les mantras (sons sacrés).

Ce yoga nous fait vibrer, nous ouvre à tous les niveaux, de relancer notre énergie et de réouvrir nos centres énergétiques, nos chakras.

A la fois vivifiant et apaisant, cette pratique est adaptée afin que chacune puisse en tirer tous les bienfaits.



## La relaxation et yoga tibétain

Cette pratique magique permet d'ouvrir et d'agrandir notre champ de perception et de nous connecter pleinement à nos sensations.

La détente est immense grâce à la libération du souffle.

Ce yoga relaxant complet intègre les sensations directement au corps au lieu de les faire passer par le mental.

Une fois que vous aurez goûté à la relaxation intérieure, votre corps deviendra votre guide le plus sûr !

Ces exercices mettent en action un processus positif de guérison qui nourrit mentalement et émotionnellement aussi bien que physiquement.



Cette pratique est destinée à nous faire entrer en contact avec la totalité du corps et de l'esprit et, ainsi, à unifier tous leurs aspects.

Ces séances mêlent exercices de respiration, étirement et relaxation profonde

Ce yoga est la guérison tibétaine traditionnelle, utilisant le mouvement, la respiration, l'auto-massage et la méditation consciente; l'esprit se détend, les sens s'ouvrent et le cœur s'éveille. La relaxation dans le contexte de Kum Nye signifie « Venir à la vie ».

*Grâce à la relaxation, nous découvrons une toute nouvelle façon d'être*

**Séances collectives collectives le mercredi de 18h à 19h15 via Zoom**

**Le tarif des séances collectives au cabinet est de 10€/personne**

