



Stage yoga « *prānāyāma* et *bandha* »

**Samedi 17 et dimanche 18 décembre 2022.
465 Avenue du Pont Trinquat, 34000 Montpellier.**

Le *prānāyāma* est au cœur de la pratique du yoga. Il symbolise autant la fonction respiratoire que l'énergie vitale.

Les *bandha* sont des techniques consistant à contracter certaines régions du corps afin de sceller et rassembler l'énergie.

Nous explorerons les principes et les liens qui régissent la pratique du *prānāyāma* et des *bandha*. Deux pratiques seront proposées chaque jour. Des apports théoriques, des ateliers et des partages permettront d'éclairer cette recherche et d'intégrer ces techniques dans vos séances.

Horaires :

Samedi 10h - 13h / 14h30 - 18h.

Dimanche 9h - 13h / 14h30 - 16h.

Tarif :

100€ le week-end

(ce tarif comprend uniquement l'enseignement)

Renseignement et réservation :

Ludovic Borrel 06 17 80 17 88 ou ludoborrel@gmail.com

