

La respiration, une fonction essentielle

Tout le travail du yoga, aussi bien dans les postures que dans la concentration et la méditation, repose sur l'écoute et la régulation de la fonction respiratoire. À travers elle, se découvre une dimension subtile, celle du souffle, qui irrigue le corps et l'esprit et confère au yoga sa dimension spirituelle.

LES MARDIS, DE 13 H À 15 H

2 MAI / 9 MAI / 16 MAI / 30 MAI

LES DIMANCHES, DE 14 H À 16 H

9 OCTOBRE / 22 JANVIER / 5 MARS / 14 MAI

Jean-Pierre Laffez, directeur de l'EFY Sud-Ouest, kinésithérapeute formé à l'ostéopathie

LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

11 OCTOBRE / 15 NOVEMBRE / 28 FÉVRIER / 28 MARS

Guy Taïeb, cardiologue, enseignant en physio-pathologie à Paris 7



LES MARDIS

DE 13 H À 15 H

OU

LES DIMANCHES

DE 14 H À 16 H

TARIF CYCLE

80 €

LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE

80 €