

## 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

10 MARS 2020 / 24 MARS / 5 MAI / 26 MAI

### LES DIMANCHES, DE 14 H À 16 H

13 OCTOBRE 2019 / 24 NOVEMBRE / 18 JANVIER 2020 / 8 MARS

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

### LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

15 OCTOBRE 2019 / 17 DÉCEMBRE / 4 FÉVRIER 2020 / 21 AVRIL

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

88 €

---

---

### LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE

88 €

---