



## CENTRE RAYONNEMENT DE L'EST

### ATELIER VINIYOGA DONNÉ PAR CLAUDE MARÉCHAL

#### ATELIER - LE *PRÂNÂYÂMA* ET SON INTÉGRATION DANS LA PRATIQUE DU YOGA 4 NOVEMBRE 2017 RIMOUSKI

Le *prânâyâma* est souvent considéré comme une technique exigeante et peut parfois ne pas être apprécié par certains pratiquants.

Lors de cette journée, nous allons essayer de réconcilier âsana (postures) et *prânâyâma* (respiration) en insistant sur la présence de la respiration pendant les postures et en montrant comment certains *prânâyâma* peuvent être introduits à l'intérieur d'une séquence en vue de produire des effets particuliers aussi bien au niveau de la santé qu'au niveau de la vie intérieure.

L'objectif est donc de réconcilier ces deux aspects de la pratique qui sont souvent séparés. Plusieurs pratiques seront proposées en lien avec le thème de l'atelier.

#### À qui s'adresse cet atelier:

Cet atelier sera donné par M. Claude Maréchal et il est ouvert à toutes les personnes, débutantes ou non, désireuses d'aborder ou d'approfondir le sujet. Aucune connaissance préliminaire ni expérience préalable ne sont requises.

Les professeurs de yoga pourront aussi profiter de cet atelier pour parfaire, auprès de leurs élèves, leur transmission du yoga.

#### Coût de l'atelier: 140\$

Faire un chèque payable à l'ordre de Claude Maréchal

Expédier à: Claude Maréchal 130 Chemin Ferland St-Laurent-Île d'Orléans Québec G0A 3Z0

#### Lieu:

Centre Rayonnement de l'Est,  
431 des Artisans, 2ième étage, Rimouski

#### Pour information : Huguette Babin

babioux@globetrotter.net

418-721-7731 au Centre ou Huguette 418-732-8776