



« s'étirer en douceur,  
respirer en conscience,  
ressentir la paix de l'esprit »

*Venez vous initier ou approfondir votre pratique de yoga pendant 1h30.*

*Je proposerai dans un 1er temps une assise silencieuse afin d'entrer dans son univers intérieur et développer une écoute précise de son corps, de son état intérieur, de sa respiration.*

*Un travail de "drasthu", de témoin qui permettra d'accueillir là, ce qui se vit et fixer son attention sur la respiration. Celle-ci permettra de ramener son attention ici et maintenant et se libérer progressivement des pensées perturbatrices.*

*Tout en douceur et en conscience je proposerai ensuite différentes postures de yoga, de manière progressive et fluide.*

*La séance se terminera par un temps final d'intégration (relaxation) , moment nécessaire pour que le corps accueille le changement et à nouveau observe ce qui se vit.*

*Un mantra final en posture assise apportera une sérénité supplémentaire.*

*Travail profond de lâcher-prise afin de libérer les tensions, de revenir vers l'essentiel, de retrouver joie et dynamisme, de développer force et confiance en soi, de relativiser et développer la pensée positive. Quel joie de partager tout cela avec vous!!!!*

## *Atelier découverte de Yoga,*

*doux et progressif, fluide et harmonieux, avec Valérie Palmieri  
[www.yogaensoie.fr](http://www.yogaensoie.fr)*

*Dimanche 5 juin de 10h30 à 12h*

*au centre holistique 97 avenue colonnel téyssié ALBI*

*Tarif réduit 10€ au lieu de 20€*

*Inscrivez-vous rapidement au 0618 09 66 67 Valérie OU 06 59 10 17 74 Véronique*