



**Samedi  
12 octobre 2024**

**14h30 - 17h00**

**ATELIER**

**PRANAYAMA**

**LES BASES DU YOGA**

Cet atelier sur la respiration a pour but de vous apporter les bases essentielles d'une respiration naturelle, efficace et juste par une pratique approfondie des mouvements respiratoires et de leurs implications sur la santé.

Dans la pratique des Asanas, la respiration est extrêmement importante. Elle est l'un des moyens de connexion essentielle entre le corps et l'esprit, le mouvement et la concentration.

**EKA YOGA**

32 RUE DU GÉNÉRAL JEAN COMPANS  
31000 TOULOUSE  
(MÉTRO MARENGO / SNCF)



**CAMBIUM AYURVEDA YOGA REIKI**



Plus d'informations et réservations : Séverine Rivals  
[www.cambium-ayurveda.fr](http://www.cambium-ayurveda.fr) - 06.64.98.61.47 - [severine@cambium-ayurveda.fr](mailto:severine@cambium-ayurveda.fr)