



# ATELIERS DE RESPIRATION

Pour plus de **vitalité**  
et une meilleure **gestion des émotions**

Respirer est vital... Nous entrons dans le monde sur un premier inspire et nous le quittons sur un dernier expire. Entre les deux, la respiration conditionne autant notre santé, notre forme que notre mental et notre état émotionnel.

Pourtant, nous ne prêtons guère attention à notre respiration la plupart du temps. Heureusement pour nous, notre corps respire sans que nous ayons à y songer ! Or, bien qu'elle soit autonome, c'est la seule fonction sur laquelle nous pouvons agir volontairement. Alors, si notre santé et notre bien-être dépendent de la manière dont nous respirons, pourquoi ne pas l'investir pleinement ? De nombreuses traditions à travers le monde utilisent la respiration comme principal outil de vitalité et de connaissance de soi. Reprendre contact avec sa respiration, c'est retrouver l'essence même de ce qui nous anime.

**1 COURS PAR MOIS,  
LE LUNDI DE 19H15 À 20H**

à la Maison des Associations  
Rue Guillaume Lavabre  
81700 PUYLAURENS



**TARIF : 10 € LE COURS - 80 € LA CARTE DE 10**

## **DATES DES COURS :**

29 septembre 2025	2 février 2026
13 octobre 2025	9 mars 2026
3 novembre 2025	13 avril 2026
1er décembre 2025	4 mai 2026
5 janvier 2026	1er juin 2026