



PRANAYAMA

Le Maître de l'énergie

La Clé de la gestion du stress

Les pranayamas (exercices liés à la respiration) possèdent de nombreuses vertus ;

Ils tonifient l'énergie,

Ils apaisent l'activité mentale ce qui favorise la pratique de la méditation,

Ils dénouent les tensions émotionnelles,

Ils régulent le système nerveux autonome et ainsi améliorent ainsi la santé,

Ils favorisent les connexions entre les corps subtils.

Ils constituent une méthode de choix pour apprendre à gérer le stress dans le quotidien.

Il est possible de participer à une journée supplémentaire de stage qui s'inscrivent dans la formation d'enseignants méditation K-M-M (voir rubrique formation sur le site medityoga.com)

Inscription : Envoyer un acompte de 80 € (remboursé si désistement 30 jours avant le début du stage)

Chèque établi à l'ordre d'Anjali et à envoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse suivante ;

Anjali Sarl - 114 rue Michel Montaigne 33350 Castillon la Bataille

Inscription au stage Pranayama

Nom ; **Prénom ;**

Adresse ;

Tel ; **@** (Bien lisible, merci !)