

Stage respiration

du samedi 28 au dimanche 29 mars 2026
à La Chapelle Chaussée (35)



Faites de la respiration votre meilleure amie pour mieux vous connaître.

Au cours de ce stage, vous explorerez des outils puissants de libération : la respiration holotropique, les méditations d'Osho, le kundalini yoga et le cercle de paroles. Autant de pratiques pour vous reconnecter à votre corps et à votre énergie vitale.



APHORISME DU JOUR

*En surfant sur les vagues de la vie
soyez attentif, soyez heureux.*

– Tenzin Palmo



Association Microcosme

yoga-alegria.fr

INSCRIPTION

Fiche d'inscription + chèque d'arrhe de 70€ à envoyer à
ASSOCIATION MICROCOSME - 10 RUE VICTOR BONER, 35000 RENNES

Nom - prénom : _____

E-mail : _____

Téléphone : _____

Adresse postale : _____

Arrhes : _____



Stage respiration



La respiration holotropique permet à l'ensemble de notre être, jusqu'à nos cellules, de retrouver une respiration libre et profonde. Les obstacles peuvent être reconnus et libérés, élargissant ainsi notre capacité respiratoire. C'est une pratique puissante, qui allège le poids du passé et nous reconnecte à notre force vitale.

MODALITÉS



Du samedi 28 mars à 18h au dimanche 29 mars 2026 à 18h
à l'Hôtel Harel, 35630 La Chapelle-Chaussée

Animation par Claire LAVAUR, Marie-France NICOT, Claudie DANIEL
(professeurs de yoga et thérapeutes formés par l'École du Tantra)

**Paiement en 2 ou 3 fois possible
Réduction pour les revenus modestes : parlez-nous en !*

INFORMATIONS : Claire Lavour : 06 61 85 38 02 (clavour@yahoo.fr) / Marie-France Nicot : 06 82 26 44 48
(marijean.nicot@hotmail.fr) / Claudie Daniel : 06 11 46 04 22 (claudiegyan@gmail.com)