

Stage respiration

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



Au programme :

Respiration, mantras, sadhana, cercles de parole, etc.



Association Microcosme

APHORISME DU JOUR

Vivre dans l'instant présent est un miracle. Le plus grand miracle n'est pas de voler dans l'air ni de marcher sur l'eau, mais de VIVRE sur Terre.

– Thich Nhat Hanh



yoga-alegria.fr

INSCRIPTION

Fiche d'inscription + chèque d'arrhes de 50€ à envoyer à
ASSOCIATION MICROCOSEME - 10 RUE VICTOR BONER, 35000 RENNES

Nom - prénom : _____

E-mail : _____

Téléphone : _____

Adresse postale : _____

Arrhes : _____



Stage respiration holotropique

La Respiration holotropique ou Rebirth est une technique de « respiration consciente » qui ne laisse aucune pause entre l'inspiration et l'expiration.

C'est un voyage à l'intérieur de soi, vers des espaces qui peuvent nous être inconnus. On ne va que là où l'on peut aller.

MODALITÉS

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

**Animations par des 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 !

