



« Respiration et états de conscience »

Pourquoi le hatha-yoga insiste-t-il tant sur ce que nous savons faire dès les premières minutes de notre vie : respirer ? Si la respiration est bien au cœur de notre pratique, c'est que nous pressentons qu'au-delà de ses effets facilement et immédiatement perceptibles que procure une meilleure ventilation, celle-ci ne se limite pas seulement au domaine de la physiologie.

Quand le yoga annonce que le souffle est en lien avec nos états de conscience, nous comprenons mieux alors pourquoi ce dernier a placé la respiration au centre de sa discipline. Et c'est en l'expérimentant que cela devient une évidence.



Marie-Christine LECCIA

Diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY), elle enseigne le yoga depuis 1984.

Elle a été formatrice dans les Écoles Françaises de Yoga (EFY) d'Aix-en-Provence, de Lyon et de Paris. Elle concentre actuellement ses activités sur Paris et la région du Puy-en-Velay.

Au Puy-en-Velay, elle enseigne au sein de l'association « Le Temps du Yoga ».

À Paris, elle poursuit son activité de formatrice et siège aux conseils d'administration de la FNEY dont elle est co-présidente, du Syndicat National des Professeurs de Yoga (SNPY) et de l'École Française de Yoga.

Elle est directrice de publication de la Revue Française de Yoga.

Le stage aura lieu le :

Samedi 15 février 2020 de 9h30 à 12h30

Salle polyvalente du Monteil

Tarifs :

Adhérents : 25€

Non adhérents : 35€

**Versement d'arrhes à l'inscription : 15€
Ou règlement de la totalité.**

Stage samedi 15 février

avec M-Christine LECCIA

Bulletin d'inscription à remettre ou à renvoyer avant le 30 janvier 2020

à Marie-Christine LECCIA

9, rue des Pèlerins

43000 LE-PUY-EN-VELAY

Tél : 04 71 04 96 63

06 73 07 25 67

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Profession :

Adresse :

.....

.....

e-mail :

Tél :

Mobile :

