



**« Yoga Tibétain »  
dimanche 28 octobre 2018  
En Forme De Lotus  
Lorient**

***Nous sommes corps, énergie et esprit***

En yoga tibétain, les **postures** se vivent en **mouvement**, guidées par le souffle, l'**énergie vitale**.

Je propose 4 heures de découverte de Yoga Tibétain qui est imprégné à la fois du Yoga Indien et de techniques chinoises.

**Le yoga tibétain** comprend des dénouements et échauffements physiques qui libèrent l'énergie. Les postures en mouvement sont guidés par la respiration. Enfin des

exercices spécifiques de respiration préparent la voie des Semzin ou méditations.

Vous découvrirez votre rythme respiratoire du moment. Les mouvements stimulent la circulation d'énergie et libèrent le mental.

*La présence au corps renforce la présence tout court.*

**Le corps est fluidité énergétique... Tout est mouvement. Tout vibre.** Le corps, l'énergie et l'esprit vibrent en harmonie.



Matinée proposée par **Eve Bosio**.

De 9h00 à 13h00, le dimanche 28 octobre 2018

Si vous souhaitez d'autres informations, me contacter au 06 61 51 70 15 ou par mail :

[eve.bosio@gmail.com](mailto:eve.bosio@gmail.com)