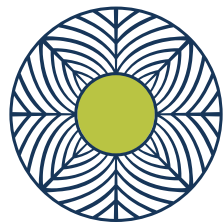


Au-delà du corps, au-delà du mental,  
pour que s'ouvrent les voies du cœur...



*Christophe MILLET est l'un des rares yogis en France à proposer un yoga holistique et intégral. Il est également musicien, s'accompagne de l'harmonium pour le chant et consacre sa vie et sa recherche à l'étude du yoga. Il est directeur de "l'école du Souffle" à La Rochelle, y accueille ses élèves ainsi que des professeurs renommés tout au long de l'année. Il a été éducateur sportif, musicien et a suivi l'enseignement de grands noms du yoga comme Gérard Arnaud, Sajeehan Harakkal et surtout Dharma Mittra .*



**ACTEM**  
CENTRE DE YOGA

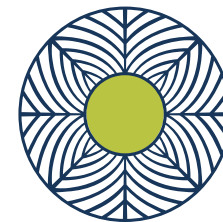
31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com  
hatha-yoga-strasbourg.com



Au-delà du corps, au-delà du mental,  
pour que s'ouvrent les voies du cœur...



*Christophe MILLET est l'un des rares yogis en France à proposer un yoga holistique et intégral. Il est également musicien, s'accompagne de l'harmonium pour le chant et consacre sa vie et sa recherche à l'étude du yoga. Il est directeur de "l'école du Souffle" à La Rochelle, y accueille ses élèves ainsi que des professeurs renommés tout au long de l'année. Il a été éducateur sportif, musicien et a suivi l'enseignement de grands noms du yoga comme Gérard Arnaud, Sajeehan Harakkal et surtout Dharma Mittra .*



**ACTEM**  
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com  
hatha-yoga-strasbourg.com



## PRANAYAMA Stage animé par Christophe Millet

SAM. 11 MAI 2019  
de 8h30 à 11h30 et de 14h à 17h

+ DIM. 12 MAI 2019  
de 8h30 à 11h30

### À SAVOIR

- Coût du stage : 120€
- En savoir plus sur Pranayama : [ecole-du-souffle.com](http://ecole-du-souffle.com)
- Venez à jeûn !

### PRANAYAMA & OUVERTURE THORACIQUE

Venez surfer sur la vague du souffle avec Christophe !  
Un module de 3 ateliers conçus pour vous faire découvrir, progresser et détailler ce qu'est Pranayama dans le yoga.

### TRAVAIL & OBJECTIF DU PRANAYAMA

- Apprendre à dénouer les principales zones de tension du corps
- La gorge, le diaphragme et le périnée
- Utiliser la respiration comme outil de gestion émotionnel
- Apprendre les actions de nettoyage de l'appareil respiratoire, digestif et ORL
- Travail d'ouverture de la cage thoracique
- Contrôle des organes et des muscles abdominaux
- Apprentissage des verrous (bandhas)
- Mula bandha, Uddyana bandha, Jalandhara bandha, Maha bandha
- Apprentissage des différentes techniques respiratoires : Anuloma Viloma Pranayama (respiration par paliers), Kapalabati (massage interne et nettoyage sinus), Ujjayi, Nadi Sodhana, Bastrika, Sectali, Bhramarin etc...



### PRANAYAMA - CHRISTOPHE MILLET - 2019

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Je m'inscris au stage Pranayama et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 120€.

Date et signature

## PRANAYAMA Stage animé par Christophe Millet

SAM. 11 MAI 2019  
de 8h30 à 11h30 et de 14h à 17h

+ DIM. 12 MAI 2019  
de 8h30 à 11h30

### À SAVOIR

- Coût du stage : 120€
- En savoir plus sur Pranayama : [ecole-du-souffle.com](http://ecole-du-souffle.com)
- Venez à jeûn !

### PRANAYAMA & OUVERTURE THORACIQUE

Venez surfer sur la vague du souffle avec Christophe !  
Un module de 3 ateliers conçus pour vous faire découvrir, progresser et détailler ce qu'est Pranayama dans le yoga.

### TRAVAIL & OBJECTIF DU PRANAYAMA

- Apprendre à dénouer les principales zones de tension du corps
- La gorge, le diaphragme et le périnée
- Utiliser la respiration comme outil de gestion émotionnel
- Apprendre les actions de nettoyage de l'appareil respiratoire, digestif et ORL
- Travail d'ouverture de la cage thoracique
- Contrôle des organes et des muscles abdominaux
- Apprentissage des verrous (bandhas)
- Mula bandha, Uddyana bandha, Jalandhara bandha, Maha bandha
- Apprentissage des différentes techniques respiratoires : Anuloma Viloma Pranayama (respiration par paliers), Kapalabati (massage interne et nettoyage sinus), Ujjayi, Nadi Sodhana, Bastrika, Sectali, Bhramarin etc...



### PRANAYAMA - CHRISTOPHE MILLET - 2019

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Je m'inscris au stage Pranayama et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 120€.

Date et signature