

**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



# L'ART DE LA RESPIRATION

Atelier de **pranayama**  
animé par Shir Shemesh

**Dim. 18 février 2024 / de 8h30 à 12h / 50€ / Tous niveaux**

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignements à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella. Et pour ceux qui ne connaissent pas la légende vivante Dharma Mittra, le Dharma Yoga est une pratique qui ouvre le cœur et élargit l'esprit.

Pour cet atelier, nous réactiverons la Respiration. Il s'agit du processus le plus vital du corps. Elle est intimement liée à nos pensées, à nos sentiments et à chaque petite cellule du corps. Nous explorerons comment différents types de respiration affectent l'esprit et comment équilibrer notre esprit avec le type de respiration qui nous convient. Nous explorerons nos tendances personnelles en matière de respiration et apprendrons à étendre notre capacité respiratoire en utilisant différentes techniques yogiques. Nous apprendrons à appliquer les Bandhas (verrous) lors de la rétention respiratoire. L'atelier débutera par une pratique modérée des Asanas (Dharma yoga) en préparation aux exercices de respiration et se terminera par une technique de relaxation profonde pour rééquilibrer tous les Pranas.

L'enseignement sera en anglais.



**ATELIER PRANAYAMA - SHIR SHEMESH - 2024**

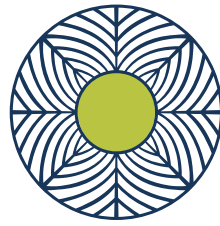
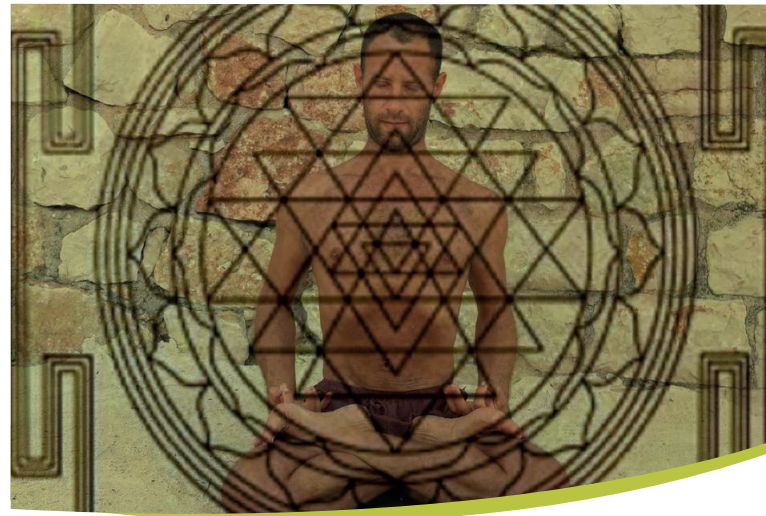
NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. : ..... Tél. : .....

Je m'inscris à l'atelier "Pranayama" et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 50 €.

**Date et signature**



**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



# L'ART DE LA RESPIRATION

Atelier de **pranayama**  
animé par Shir Shemesh

**Dim. 18 février 2024 / de 8h30 à 12h / 50€ / Tous niveaux**

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignements à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella. Et pour ceux qui ne connaissent pas la légende vivante Dharma Mittra, le Dharma Yoga est une pratique qui ouvre le cœur et élargit l'esprit.

Pour cet atelier, nous réactiverons la Respiration. Il s'agit du processus le plus vital du corps. Elle est intimement liée à nos pensées, à nos sentiments et à chaque petite cellule du corps. Nous explorerons comment différents types de respiration affectent l'esprit et comment équilibrer notre esprit avec le type de respiration qui nous convient. Nous explorerons nos tendances personnelles en matière de respiration et apprendrons à étendre notre capacité respiratoire en utilisant différentes techniques yogiques. Nous apprendrons à appliquer les Bandhas (verrous) lors de la rétention respiratoire. L'atelier débutera par une pratique modérée des Asanas (Dharma yoga) en préparation aux exercices de respiration et se terminera par une technique de relaxation profonde pour rééquilibrer tous les Pranas.

L'enseignement sera en anglais.



**ATELIER PRANAYAMA - SHIR SHEMESH - 2024**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. : ..... Tél. : .....

Je m'inscris à l'atelier "Pranayama" et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 50 €.

**Date et signature**