

# Les Secrets du Yoga Expliqués

Stage de 2 ou 3 heures dispensée par Paul Brundtland

Comment le yoga travaille avec votre physiologie pour vous faire mieux vivre la vie quotidien?

C'est genial de passer des moments zen et agréables dans le studio, mais est ce que vous voudrais mieux vivre la vie hors des seances?

Dans ce workshop nous allons se focaliser sur quelques pratiques clés qui ont des impacts importants sur votre corps et votre esprit (asana, pranayama, méditation). Nous allons regarder et décortiquer pratiques communs dans les cours de yoga pour bien comprendre et mieux profiter de ce que vous fait dans les seances. Nous allons aussi regarder la sagesse traditional yoguique pour assurer que votre pratique dans le studio, à la maison et au travaille soit le plus efficace possible pour amener le bien être a votre vie.

Les explications vont être suivi par des exercices pratiques

Nous allons regarder:

- La respiration
- Les pulsions et la colère
- Les relations interpersonnels
- Les effets sur le système nerveux
- La motivation
- La compassion
- Le sommeil
- La resistance émotionnel et physique
- Les pensées parasites...

**Contact:**

[info@paulbrundtland.com](mailto:info@paulbrundtland.com)

07 78 95 20 33

[www.paulbrundtland.com](http://www.paulbrundtland.com)