

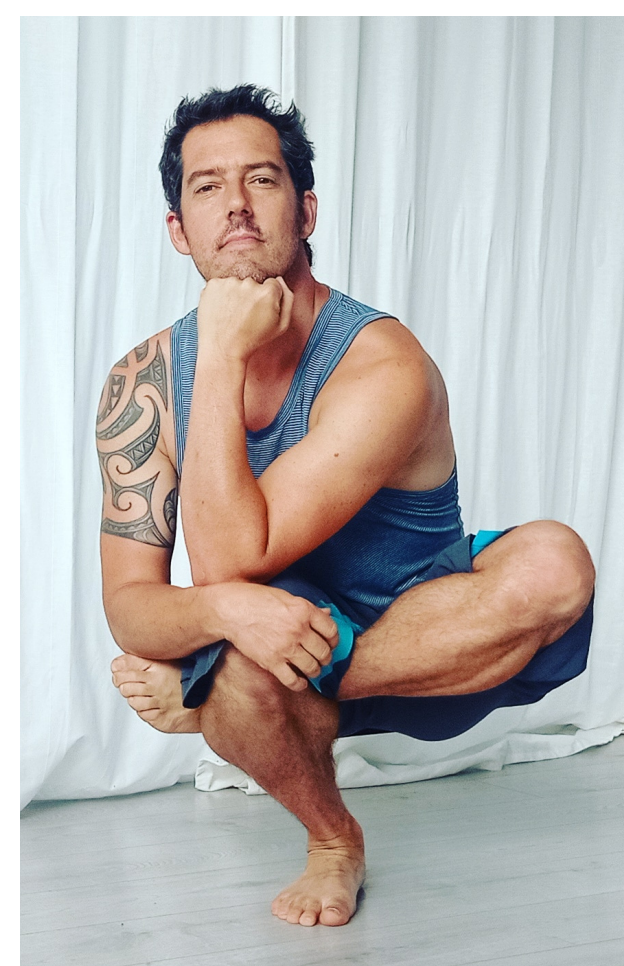
Mouvement & Respiration

samedi, 4 mars 2023
Salle de Tatamis
Centre Sportif Sous-Moulin
9:30 - 13:30



De sportif de haut niveau à explorateur du mouvement, Luc propose de partager sa vaste expérience du corps pour prendre le temps d'explorer votre corporalité. Les pratiques proposées ont pour intention de se relier à soi-même avec honnêteté et curiosité.

Dans le cadre de cet atelier, il y aura une première pratique corporelle. Celle-ci se voudra exploratoire et ludique où l'interaction entre les participants permettra de préparer la session de Transformational Breath®. En fin de session, une seconde partie de mouvement, douce et personnelle, sera proposée afin de revenir doucement au corps et de renforcer l'ancrage physique.



La méthode Transformational Breath® repose sur un modèle de respiration conscient, connecté et ouvert. Cette technique agit sur tous les aspects de notre bien-être et crée un changement profond et durable. Elle augmente la vitalité physique, résout le stress, l'anxiété et les traumatismes, apporte équilibre, paix intérieure et joie.



Alev est formatrice certifiée de la Fondation Transformational Breath® et est la fondatrice de Breath&Light. Inspirer et soutenir les autres dans ce voyage intime et profond d'amour et d'auto-guérison par la respiration la fascine et la remplit de gratitude. En collaboration avec une équipe de facilitateurs, elle créera un environnement d'acceptation inconditionnelle où vous serez pleinement et chaleureusement soutenu.

Quand : Samedi 4 mars 2023 de 9h30 à 12h30

Où : Salle de Tatamis, Centre Sportif Sous-Moulin, 39, route de Sous-Moulin 1226 THONEX

Prix : CHF 90.-

From high level athlete to movement explorer, Luc proposes to share his vast experience of the body, by taking the time to explore your physicality (corpo-reality). The proposed practices are intended to connect you to yourself with honesty and curiosity.

The first part of this workshop will be a physical practice. This will be exploratory and playful, and the interaction between participants will prepare them for the Transformational Breath® session. Following the breathwork session, a soft and personal movement practice will be offered in order to gently come back to the body and enhance the physical anchoring.

Transformational Breath® is a technique that utilises a conscious, connected and open breathing pattern at its core. It works on all aspects of our well-being and creates deep and lasting change. It increases physical vitality, resolves stress, anxiety and trauma, brings balance, inner peace and joy.



Alev is a certified Senior Trainer of The Transformational Breath® Foundation and is the founder of Breath&Light. Inspiring and supporting others in this profoundly deep and intimate journey of love and self-healing with the breath fascinates her and fills her with gratitude. Together with a team of facilitators, she will create an environment of unconditional acceptance and you will be fully and warm-heartedly supported.

When: Saturday 4th of March 2023 from 9:30 to 12:30

Where: Salle de Tatamis, Centre Sportif Sous-Moulin, 39 Route de Sous-Moulin 1226 THONEX

Price: CHF 90.-