



Respiration respirer c'est vivre



**Trois lundis
de 19 h 30 à 21 h
débutant : 17 mai 2010**

**Animation
Danielle Dugas**



Centre
de spiritualité
Manrèse

965 avenue Louis-Fréchette
Québec (Québec) G1S 4V1
www.centremanrese.org

Information et inscription
Secrétariat
418-653-6353, poste 221
centrman@centremanrese.org

Respirer c'est vivre

L'objectif

Apprendre à mieux respirer, apprendre les règles simples de base d'une bonne respiration. Prendre conscience de l'effet de la respiration sur ma réalité.

Est-ce pour moi ?

Oui, si je suis à la recherche d'un « savoir faire » qui me permet de gérer mon stress, mon anxiété.

Oui, si je cherche un moyen pour avoir plus d'énergie et goûter davantage à la vie.

Oui si je désire communier au souffle de Vie, au souffle de Dieu.

Le déroulement d'une soirée

Un exposé qui présente la manière de faire et ses points d'appui.

Un temps de pratique de la respiration.

Un partage d'expérience et la remise d'une feuille de route pour la semaine.

La personne ressource

Danielle Dugas pratique la respiration yogique depuis plus de 20 ans, elle pratique et enseigne la méditation Zen, son expérience professionnelle de massothérapeute et son expérience des Exercices spirituels ignatiens qu'elle pratique et transmet depuis plus de 10 ans, lui ont permis de développer une sensibilité au corps sous toutes ses dimensions.

Frais de participation : 50 \$