



Patrizia Pearl
Enseignante Agréée de la Tradition Tibétaine
du Maître Chögyal Namkhai Norbu

Cours d'introduction à la Respiration Complète

Une ancienne tradition pour une vie moderne plus saine

Contact: *patrizia@patriziapearl.com*
079 8523088

Lieu: *Centre Drukpa*
Rue des pavillons 12, 1205 Genève

Horaires: *Les Jeudi 19H - 20h30*

Tarif: *30.- le cours*

*Des cours privés peuvent être organisés les Jeudi
après -midi a la même adresse.*

La respiration profonde, dérivée du Yantra Yoga, est un élément clé dans l'harmonisation des fonctions de notre corps et de notre esprit. Elle est en fait indispensable pour calmer l'esprit, réduire les tensions du corps et améliorer les fonctions corporelles et cérébrales. La pratique de la respiration peut être appliquée n'importe où et à tout moment, étant ainsi un outil très utile pour améliorer la qualité de notre vie et les exercices sont abordés de façon simple afin d'appliquer cette connaissance inestimable dans la vie quotidienne.

Les bénéfices

- Réduction des contraintes physiques et mentales
- Améliore la fonction du coeur et de la respiration
- Améliore la qualité du sommeil

Patrizia a 20 années d'expérience dans la pratique du Yantra Yoga, a guidé et donne des cours dans de nombreux pays. Elle a reçu son diplôme d'enseignante en Août 2010