

Atelier respiration JAGAANA en groupe

Gestion du stress, atelier bien-être, méditation, une expérience originale à base d'oxygène, pour votre journée d'entreprise, les usagers de votre centre, les membres de votre association, ...



La respiration Jagaana est un outil de développement personnel complet. Pratiquée en groupe, Jagaana correspond à une méditation active et offre un espace de régulation et d'ouverture qui favorise l'équilibre personnel.

Allongé avec une couverture, soutenu par la musique, le respirant porte son attention sur sa respiration. Celle-ci est ample et connectée (sans pause).. L'énergie circule de plus en plus librement et act. Un long moment de repos permet d'intégrer l'expérience et d'en ressentir intensément les bienfaits. L'atelier se termine par un échange de clôture.

Pont entre le conscient et l'inconscient, la respiration Jagaana invite à la découverte de soi et de la vie avec un regard neuf. A travers le corps, elle équilibre et aligne, permet de se sentir aimé et aimant.

- **Lieu** Dans vos locaux ou dans une salle que je vous propose, assez grande pour s'allonger au sol
- * **Nombre de participants** Minimum 5 personnes, maximum 15 personnes
- 🕒 **Durée** 2h30
- 📦 **Matériel** (selon ce qui est décidé ensemble, je peux l'amener) Un plaid par personne, de quoi mettre la musique (bonne qualité de son) et servir du thé, matelas, coussins.
- € **Tarif** 150€ sur facture
- 📍 **Contact** Valérie Vliegen, 0497 29 25 46, valerie.vliegen@gmail.com, valerievliegen.be

