

**\*\*\*YOGA SOMATIQUE (Fascias)  
&  
MOUVEMENTS AUTO-REGULATEURS / \*\*\*  
(Nerf vague)**

**DIMANCHE 26 Novembre de 14h00 à 17h00**

**Une approche unique, efficace et tellement vitale dans notre vie actuelle, pour retrouver individuellement et collectivement l'équilibre de notre système nerveux.**

Une approche du yoga en synergie avec les pratiques issues de la fascia thérapie et des pratiques somatiques d'auto-régulation adapté aux circonstances et challenges actuels pour réguler quotidiennement de manière autonome notre système nerveux.

- Action prouvée et efficace sur les tensions profondes, chocs, stress et trauma.
- Baisse du niveau d'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Réduction des douleurs chroniques
- Meilleur équilibre émotionnel (confiance, humeur positive....)
- Amélioration de la digestion
- Augmentation de la vitalité et de l'énergie globale
- Conscience et présence accrues.
- Mieux-être global

Une série d'exercices simples, accessibles à tous, quelle que soit sa condition physique et à tout âge.

Nous allons nous ouvrir à la biotenségrité du corps pour retrouver la fluidité interne des fascias. Nous activerons des tremblements musculaires spécifiques (appelés tremblements neurogéniques) permettant de réduire et relâcher les tensions, souvent durables, qui résultent du stress, de chocs ou de traumatismes éventuels.

Ces tremblements constituent un mécanisme corporel *d'autorégulation* : ils permettent à l'organisme, qui a subi une stimulation excessive, de décharger le trop-plein et de revenir à l'équilibre par une harmonisation du système nerveux para-sympathique.

Tarif : 50€

Inscription : [laurencebrianyoga@yahoo.fr](mailto:laurencebrianyoga@yahoo.fr) / tel: 0668639365

**Cours et Ateliers animés par Laurence Brian**