



*Des propositions pour nourrir  
détente et bien-être dans votre  
corps et votre tête*



### *Côté Corps :*

- danse
- respiration
- relaxation

### *Côté Esprit :*

- ateliers
- conférences
- évènements



# RespiRelax®

*Bien dans votre corps,  
bien dans votre tête et donc  
bien dans votre existence !*

Parce que le souffle est la vie, Isabelle vous invite à pratiquer la RESPI'RELAX® pour soutenir l'équilibre général de votre état physique et mental. Elaborée il y a 10 ans, à partir de ses années d'apprentissage du yoga pranayama et d'autres formations, Isabelle vous propose une pratique alliant techniques de RESPIRATION et travail du SOUFFLE.

## Respi'tonic

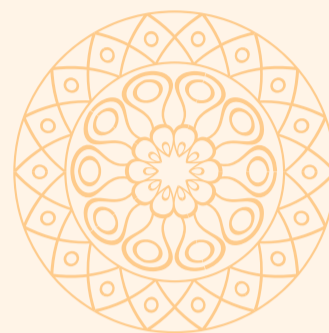
Vous effectuez des respirations codifiées pour stimuler l'intégralité de vos fonctions physiologiques (digestion, énergie, humeur, etc.). Ainsi, vous améliorez l'oxygénation, et vous augmentez la détox naturelle de votre corps. Les effets seront perceptibles dans tous les domaines de votre vie.



## Isabelle

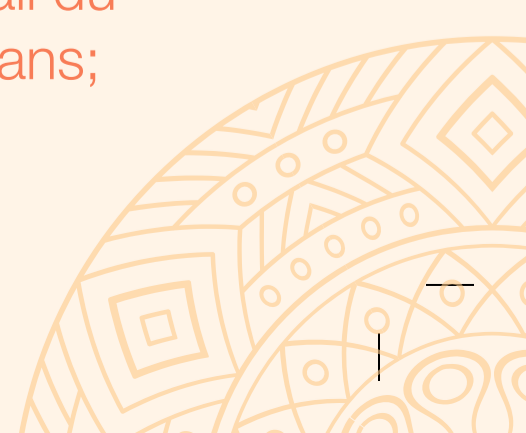
ENSEIGNANTE DE RESPI'RELAX®  
ET DE TÉHIMA®

- 18 ans de pratique du Hatha yoga (postures) et du Pranayama Yoga (techniques respiratoires et travail du souffle); naturopathe depuis 10 ans; conférencière.



## Respi'doux

Les techniques respiratoires sont diluées, adoucies, pour les rendre accessibles à tous. C'est parfois une étape nécessaire afin de (re)découvrir votre respiration. L'efficacité, elle, n'est pas diminuée, tant sur la physiologie du corps que sur ses prolongements positifs dans votre vie.



# Téhima®

*Une pratique unique dans la région !*

Laissez-vous porter par la danse de chorégraphies courtes et simples afin d'harmoniser l'énergie dans votre corps. Discipline innovante, la Téhima est un Taïchi dansé des 22 lettres de l'alphabet hébraïque. Chaque chorégraphie permet d'équilibrer en douceur et en profondeur l'énergie de l'organe ou de la partie du corps concerné par la lettre. Puissant et inspirant . A découvrir !



# Claude-Alain

FACILITATEUR DE BIODANZA®

- 40 ans de pratique, d'apprentissage et de passion pour les danses. Il y a 15 ans, la Biodanza s'est imposée à lui comme outil de développement des potentiels humains.



# Biodanza®

*Une expérience dansante pour cheminer vers vous et entrer en lien avec l'autre dans une profonde authenticité.*

Ici, pas de chorégraphie établie. Sur une alternance de musiques dynamiques ou plus douces, à 1, à 2 ou à plusieurs participants, vous exercez votre liberté d'expression corporelle en suivant une consigne simple. Il en résulte immédiatement un lâcher-prise et une sensation de bien-être.



# Les activités en 2021 / 2022

Trim. 1 : Septembre à Décembre / Trim. 2 : Janvier à Mars / Trim. 3 : Avril à Juin

Les cours se déroulent à L'Escale, salle Fabien Bertin  
90 Chemin de la Rivière à Lozanne

Isabelle Guérin	Année	T1	T2	T3
<i>Téhima</i> mardi 18h-19h15	320 €	125 €	125 €	125 €
<i>Respi'tonic</i> mercredi 9h-10h30	320 €	125 €	125 €	125 €
<i>Respi'doux</i> mercredi 18h-19h15	320 €	125 €	125 €	125 €
2 des 3 activités ci - dessus	480 €	185 €	185 €	185 €

Claude-Alain Miquel	Année	T1	T2	T3
<i>Biodanza</i> mercredi 20h-22h les semaines paires	260 €	100 €	100 €	100 €

*1 cours d'essai gratuit par activité*

De Corps et d'Esprit  
135 avenue de la gare, 69380 Lozanne  
decorpsetdesprit69@gmail.com - 06 13 60 98 12

