

LE YOGA - SOUFFLE REGENERATEUR

Acteur à l'époque mythique du Théâtre du Soleil, Charles Antoni part pour l'Inde en 1968.

Acrobate et danseur, il étoffe son travail du corps de techniques ancestrales et adapte ce savoir à l'Occident.

Passionné par le travail sur le souffle, Charles Antoni a par ailleurs mis au point une technique originale inspirée du yoga ; le souffle régénérateur. Les postures sont identiques mais en mouvement. C'est ce mouvement qui produit et amplifie la respiration qui, elle-même, oxygène le corps et procure une sensation de « pêche » évidente.

Bien davantage qu'un simple exercice physique apparenté à la gymnastique, le yoga est avant tout une méthode de relaxation et de dépassement de soi.

Par une pratique régulière du yoga, il est possible d'amener le corps à un niveau exceptionnel de bien-être et de vitalité.

Déplacer l'accent, de l'inspiration à l'expiration, du « faire » à « l'admettre », afin de libérer la vie emprisonnée dans le cercle de notre « moi » situé trop haut, et retrouver notre centre de gravité conforme à notre être authentique.

Yoga - Souffle Régénérateur cours collectifs et individuels

CEPH 25, rue saulnier -75009 paris 01 42 46 75 78

Site : [yoga.paris9^{ème}](http://yoga.paris9eme.com)

Livres : A Paraître : L'INFINI VOYAGE

Le Yoga du Soleil - éditions l'Originel

Le yoga de la Puissance - éditions l'Originel