

Atelier : « Bien respirer pour mieux vivre »

Pour qui ?

L'atelier proposé est *offert* par le GAP, sans prérequis, à tous les élèves désireux de se sentir bien dans leurs études et motivés à apprendre différentes techniques et exercices simples de pratique attentionnelle en mouvement et statique.

Le matériel est mis à disposition : il suffit de se munir d'habits confortables.

Où ?

Dans une salle de gymnastique du Gymnase.

Pourquoi ?

La respiration - ce processus biologique essentiel qui assure à l'organisme son oxygénation et le rejet du gaz carbonique -, est constamment générée par un mécanisme réflexe. Dans plusieurs approches traditionnelles orientales, la prise de conscience de ce processus est conçue comme un moyen d'assurer l'équilibre entre les états émotionnels et les fonctions physiologiques. Il est donc possible non seulement de prendre conscience mais aussi d'améliorer la respiration pour vivre de façon plus équilibrée et harmonieuse.

Le travail sur la respiration peut se faire également par la pratique de certaines postures qui assouplissent, fortifient et tonifient le corps en agissant aussi sur le système nerveux tout en favorisant la concentration. L'atelier alterne donc des séquences dynamiques et d'autres plus lentes, mais toujours avec douceur et bienveillance.

L'objectif de l'atelier est d'acquérir rapidement des outils permettant de mieux se concentrer, de gérer les tensions mais aussi de modifier et d'améliorer le souffle pour se sentir globalement mieux dans sa vie et ses études.

Par qui ?

Gilda Bouchat, enseignante au GAP et instructrice de yoga diplômée.