

**SAMEDI 21**

**JANVIER**

**2017**

**à 14H30**

Rencontre avec

**Benoit**



**TREMBLAY**

Benoît Tremblay est inhalothérapeute professionnel au Québec.

Il a développé l'approche PneumaCorps.

Une approche actualisée corps-âme-esprit au quotidien qui fait le pont entre les connaissances scientifiques occidentales et traditionnelles orientales. Il l'enseigne au Canada, en France et en Suisse autant dans le milieu médical, qu'en massothérapie, ostéopathie, naturopathie, yoga, zen et plusieurs autres approches corporelles, que dans le milieu artistique ou sportif.

[www.pneumacorps.com](http://www.pneumacorps.com) [www.pneumacorps.org](http://www.pneumacorps.org)  
(France). Mail : [benoit@pneumacorps.com](mailto:benoit@pneumacorps.com)

*il sera assisté de Sylvie Caire praticienne  
pneumacorps ([sylvie\\_caire@yahoo.fr](mailto:sylvie_caire@yahoo.fr))*

# La libération du souffle au quotidien

*" Le yoga, c'est l'action dans  
la sérénité " <sup>1</sup>*

**Au quotidien, la respiration naturelle et paisible n'est pas innée. Elle est souvent confondue avec la respiration « habituelle » qui résulte de tensions physiques, psychiques et relationnelles.**

- Qu'est-ce qu'une respiration naturelle ?
- Comment le stress chronique peut-il être à la fois la cause d'une respiration déficiente et le tremplin d'un retour à une respiration sereine ?
- Mais surtout, comment peut-on la laisser venir à soi par des moyens simples pour ensuite l'utiliser paisiblement dans nos activités quotidiennes.

<sup>1</sup> Tardan –Masquelier, Y., « LE YOGA DU MYTHE À LA RÉALITÉ » Droguet et Ardant, Paris.

**14, Rue Violet - BESANCON**

Salle 1<sup>er</sup> étage espace associatif Simone de Beauvoir  
(Quartier St Claude – face lycée St Jean)

**Entrée gratuite participation chapeau**  
(pas de réservation)

**Renseignements : C. DELABRE : 06 82.69.63.49**  
[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com) [www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)