

## Horaire des séances

Le mardi de 10h00 à 11h15

Le jeudi de 20h15 à 21h30

## Lieux :

Salle de judo rue le Veillard  
95880 ENGHEN  
(500 m de la gare, limite Enghien-Soisy)

### **Cours de découverte**

Nous vous invitons à découvrir  
L'Atelier des Souffles  
en **participant librement**  
à un cours d'essai.

## Adhésion

Adhésion : 35 € pour la saison

## Inscription aux séances

La cotisation est annuelle et doit être réglée intégralement dès le deuxième cours. (**Vous pouvez cependant remettre le montant de votre inscription en trois chèques qui seront encaissés les trois premiers mois de la saison**).

Pour les inscriptions après le 15 novembre, la cotisation sera redéfinie en fonction du nombre de cours restant dans la saison.

COTISATION SAISON 2011 / 2012		
Nombre de séances par semaine	Règlement en trois chèques	Étudiants Couples
1	120 € x 3	95 € x 3
2 et plus possible également avec L'École du Taiji Quan	160 € x 3	125 € x 3

Chèques à l'ordre de : L'ECOLE DU TAIJI QUAN

## Calendrier

La saison comprend 35 semaines de cours et suit le rythme de l'année scolaire (pas de cours pendant les vacances).

# L'Atelier des Souffles

SAISON 2011/ 2012



## **Respiration**

## **Méditation**

<http://www.atelier-des-souffles.fr/>  
01 39 64 50 26

## Respirer

Notre respiration est ce que nous sommes. Reflet de notre vitalité, elle révèle aussi nos difficultés. Et pourtant, quelle attention, quel espace lui donnons nous ?

L'Atelier des Souffles vous invite au plaisir de reprendre contact en profondeur avec votre respiration.

Apprendre à accueillir, à goûter, et à libérer. Sentir progressivement ce qui peut être guidé et ce qu'il est nécessaire de lâcher.

Améliorer notre conscience et notre qualité respiratoire, c'est redonner de la souplesse et de l'élasticité à notre structure corporelle. C'est entretenir la Vie et favoriser la régénération de chacune de nos cellules. C'est desserrer la tension nerveuse et psychique qui nous oppresse parfois, c'est redonner à nos émotions la liberté de se mouvoir. C'est, pour le dire simplement, vivre mieux.

## Méditer

Méditer, c'est revenir chez soi, c'est se donner rendez-vous dans l'entière conscience du présent.

Méditer, c'est se donner le temps d'observer l'incroyable énergie perdue dans notre incessant vagabondage mental, dans nos regrets, dans nos inquiétudes de l'avenir qui nous font si souvent vivre coupé de l'ici et maintenant.

Méditer c'est retrouver du lien avec l'instant, c'est s'y accueillir sans se juger, c'est déposer le poids de l'inutile, c'est percevoir intimement l'expression possible de la liberté intérieure.

L'état méditatif est un mouvement de silence, libre du passé sans le renier, accueillant l'avenir sans l'attendre ni le craindre, une mise en coïncidence avec soi, la conscience non intentionnelle du flux créatif de la vie.

## Naissance de L'Atelier des Souffles

Alors qu'il pratique et enseigne les Arts Énergétiques Traditionnels depuis plus de 30 ans, Bertrand Bahurel se trouve brutalement confronté à de graves problèmes pulmonaires.

Après quatre années de luttes, de doutes, de remise en question, il acquiert cependant la certitude que ces pratiques ont été une aide déterminante dans la traversée de ces moments difficiles, et dans son aptitude à se rétablir.

Face pendant ces années à de grandes difficultés respiratoires, il réalise au plus profond de lui-même que « le souffle est véritablement la vie »

Il trouve alors en lui, dans différentes rencontres et dans sa pratique qu'il modifie en profondeur, le chemin vers une nouvelle vitalité.

De cette expérience est née L'Atelier des Souffles, dans un désir de transmission et de partage.

