



## Le nerf vague & la respiration

Samedi 14 février 2026  
de 13h45 à 17h

Espace André Chamson  
salle Georges Brassens  
2 bd Louis Blanc Alès

*Le nerf vague joue un rôle essentiel dans l'équilibre des systèmes sympathique et parasympathique. C'est la voie principale d'information du corps vers le cerveau, depuis la sphère ORL jusqu'aux intestins, en passant par le cœur et les poumons. Il régule le rythme cardiaque, la respiration, la digestion, la phonation, la transpiration et le repos.*

*Pas à pas, le corps se prépare à cette rencontre intime qu'est la respiration. Vers un sentiment d'harmonie, d'équilibre, en contact avec l'ensemble corps-cœur-tête. En tendresse, en amitié avec soi-même, maintenant.*

**13h40** - Accueil

**13h45** - Entrer en contact avec soi-même, progressivement nous évoluons à la rencontre du rôle du nerf vague. Pauses, postures et mouvements doux

**15h** - Une pause : thé, infusions, fruits, ...

**15h20** - Vers une respiration libre et ample, vers le geste habité

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Portable : .....

Courriel : .....

### **Participation : 30€**

Espèces acceptées.

Chèque libellé à l'ordre de "L'école de yoga".

### **Arrhes : 20 € à joindre à votre inscription.**

En cas d'annulation de ma part, les arrhes vous seront restituées.

En cas d'annulation de votre part, les arrhes seront conservées à partir du 7 février.

**Renseignements :** **Sandrine Beaune : 06 65 61 46 61**  
lecoledeyoga@gmail.com

La fiche d'inscription et le règlement sont à remettre à Sandrine Beaune.

**Merci de vous inscrire avant le 7 février  
afin de confirmer le maintien de la pratique.**

**Il y a 10 places**