

SALT YOGA

La chambre à sel est un lieu très inspirant pour la méditation, la blancheur du sel au sol et sur les murs nous plonge dans le calme, sa pureté vers la sérénité, Nous pratiquerons la méditation pleine conscience et bain sonore et les pranayamas. (exercices de respiration)

Les élèves inhalent profondément l'air sec riche en sel qui déploie ses bienfaits jusqu'aux poumons. Le sel dissout le mucus qui commence rapidement à s'éliminer.

L'inflammation s'atténue, ce qui permet de mieux dégager les voies respiratoires. Les symptômes sont atténués, parfois jusqu'à 12 mois.

Le sel est doté des propriétés suivantes

- Effet antibactérien

• Anti-inflammatoire

• Effets mucolytiques : dissout le mucus retenu et accélère le transport mucociliaire

• Élimine les agents pathogènes (exemple : le pollen)

• Diminue le taux d'IgE (hypersensibilité du système immunitaire)

(asthme, sinusite, rhume des foins et allergies, – bronchite et emphysème, bronchectasie, toux, fibrose kystique)

Tarif workshops : 45.-

(30.- la chambre + 15.- le cours)

En collaboration avec Salt Chamber helvetia