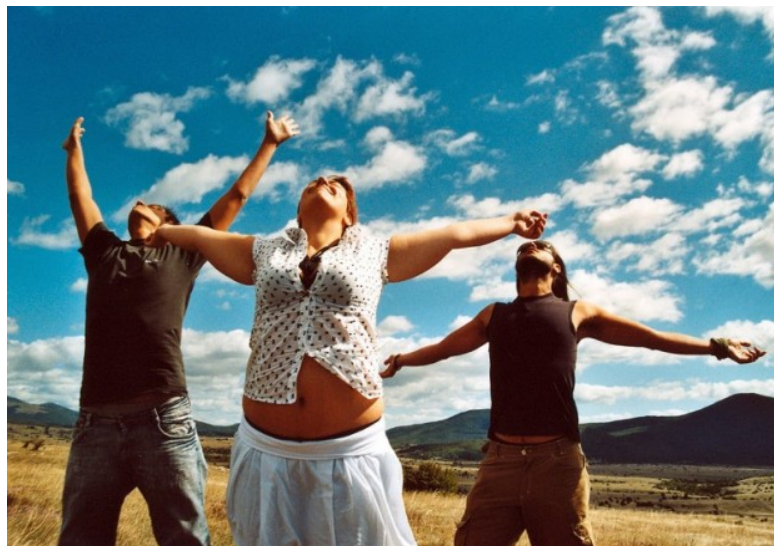




ATELIER

« Optimiser sa respiration
c'est bon pour la santé ! »
(Et pour l'immunité !)



Notre respiration est le seul réflexe vital sur lequel nous pouvons agir. Elle participe à la régénérescence de notre corps avec l'apport en oxygène et aussi à l'évacuation des toxines.

Cet atelier permettra de prêter attention, prendre conscience de notre respiration, de l'améliorer à travers divers exercices ludiques pour se sentir mieux et réagir de façon plus adaptée à notre environnement :

**Gestion des émotions, des conflits, trac, mais aussi
amélioration des performances sportives, récupération...**

Le samedi de 9h à 12h selon le calendrier

Sur inscriptions au 06 73 43 39 52.

Tarif : 40 euros l'atelier de 3h