

Cours pour adultes en Suisse, Marly Chaque mardi de mars de 19h30 à 21h30

"En-Vie de mieux Respirer"

Quoi ?

Ateliers en santé respiratoire à "En-Vie Ensemble".

Pour qui ?

Toute personne intéressée à se sentir en accord avec lui-même et son entourage tout en sachant poser des limites claires et bienveillantes.

Comment ?

Quatre rencontres des environ deux heures.

Maximum 4 personnes.

Alternance de moments théoriques et pratiques sur l'approche « PneumaCorps » avec des exercices simples, reproductibles, visant l'autonomie.

À travers l'observation de comment se fait la respiration à la marche, assis et couché.

Pourquoi ?

- Parce que les solutions sont en vous : il y a à retrouver les bonnes informations au sujet de votre respiration afin d'avoir un capital santé à moyen et long terme et le mettre ainsi à disposition de votre vie

- Parce que la vie actuelle a de plus en plus d'exigences et que vous avez envie de répondre au mieux à vos élans et à vos devoirs.

- Parce que les sollicitations externes sont multiples et intéressantes et vous êtes conscients qu'il y a un équilibre à trouver.

Quand?

À partir de mardi 2 mars 19h30, une fois par semaine

Combien?

20.- CHF par personne et par participation

Inscriptions demandée

[En-Vie de mieux Respirer](#)