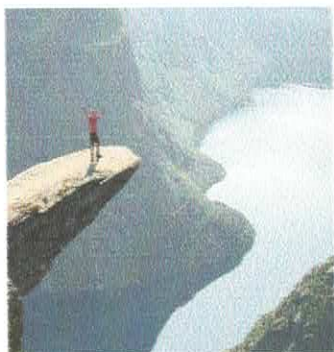


Journée découverte de "Transformational Breath®"

Respiration dynamique et puissante qui permet d'accéder au plein potentiel de son système respiratoire pour un meilleur bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel



Samedi
23 Octobre 2021
9h30 à 17h30
Granges
Tarif : 150 Frs *

Une journée pour LACHER-PRISE,
se (re)connecter à son CORPS, prendre
conscience de sa respiration, apprendre
à MIEUX RESPIRER,
LIBERER des charges émotionnelles,
RESSENTIR plus de JOIE DE VIVRE

* Accompagnement par 2 facilitateurs



Contact : Pierre JOSIS (Animateur)
Email : josis.pierre@gmail.com
Site Web pour l'inscription en ligne :
<https://www.terreetciel.ch/>

Contenu de cet Atelier, à découvrir et expérimenter

La Respiration Consciente et la manière dont elle influence notre vie

Des informations sur la Transformational Breath®

Les bénéfices de la pratique de la Respiration Consciente

Les 3 Niveaux de la Transformational Breath®

Un exercice de respiration diaphragmatique pour reconnaître votre façon de respirer

Une analyse de votre respiration – Métaphore sur la manière dont nous vivons notre vie

2 séances complètes de Transformational Breath®

L'intention ou l'utilisation d'un objectif pour notre séance de respiration

Des sons, du mouvement et du partage

Nombre de participants limité à **5** personnes.