



TECHNIQUES RESPIRATION

DESCRIPTIF

Savez-vous que dans des moments de stress ou de tension, les exercices sur votre respiration sont vos meilleurs alliés?

Lors de cet atelier nous vous feront découvrir différentes pratiques et techniques de respiration vous permettant de calmer les émotions qui se bousculent en vous.



INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : INTERIEUR ou DANS LE JARDIN

DUREE : 1h-1h30