

## **Intégration du souffle dans la vie quotidienne**

**en mode Pleine Conscience.**

**Qi Gong thérapeutique et Méditation.**

**Notre élan de vie se situe dans le bassin.**

- **Mercredi : 18h30 à 19h30 : Places limitées (à l'unité : 15€ ou forfait)**

- **13-20-27 Septembre 2023**

- **4-11-18 Octobre**

- **8-15-22-29 Novembre**

- **6-13-20 Décembre**

- **10-17-24-31 Janvier 2024**

- **7-14 Février**

- **6-13-20-27 Mars**

- **3-10 Avril**

- **15-22-29 Mai**

- **5-12-19 Juin : (31 séances)**

**Forfait de 17 séances, valable toute l'année : 220€**

**La respiration thoracique rapide et peu profonde est un signe de stress**

**Qui active la branche sympathique, tandis qu'une respiration abdominale lente**

**et profonde est un signe de calme qui active le nerf vague.**

**Il est donc le conducteur de l'orchestre symphonique du corps humain.**