

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.