



Les pouvoirs de la respiration

Régulation du stress, lutte contre l'insomnie, contrôle des émotions et de l'attention ... savoir bien respirer apporte un véritable avantage pour mieux vivre. Or, la plupart d'entre nous respirons de manière superficielle et automatique ce qui nous garde éloigné de notre plein potentiel.

Cet atelier vous propose de découvrir comment avec des pratiques simples et accessibles il est possible de réguler et d'harmoniser son équilibre émotionnel et d'apporter un nouveau souffle à sa vie.

Où et quand ?

Samedi 30 novembre 2024
de **14h30 à 17h00**

Maison des associations
12 rue Edouard Vaillant
91200 Athis-Mons
Places limitées.

Inscription par mail
usoamsophrologie@gmail.com
ou par téléphone au
06.51.83.20.40

Tarif : 35 € (adhérent Sophro 30 €)



Les points forts de l'atelier

- Un peu de théorie (juste ce qu'il faut pour comprendre) mais surtout beaucoup de pratiques ...
- Test respiratoire. Comment respirez vous ?
- Comment installer durablement une respiration bénéfique pour le corps et l'esprit
- Apprendre à équilibrer son système nerveux autonome par le souffle
- Découvrir les pratiques respiratoires conscientes incontournables (chauffage corporel, respiration carrée, cohérence cardiaque, ...)
- Méditation de l'étoile intégrant la conduite du souffle dans le corps
- Pratique respiratoire spéciale sommeil
- La marche et le souffle
- Apprendre à respirer plus lentement (mais profondément)
- Temps d'échanges

Renseignements pratiques

- Public adulte uniquement
- Prévoir une tenue confortable
- Tapis de sol recommandé
- Accessibles à tous.
- Aucun pré-requis
- Parking gratuit à proximité

L'intervenant

- Christophe RETIF
- Sophrologue diplômé RNCP
- Praticien Mindfulness
- Préparateur mental sportif

