

Libérez votre souffle

Atelier proposé par Marie BERTHERAT

De 14h30 à 17h30

Mercredi 24 novembre

Nous n'avons pas besoin de réfléchir pour respirer. Comme le sang circule ou les cheveux poussent, c'est une fonction biologique naturelle sous la responsabilité de notre système nerveux-autonome. Nous avons pourtant souvent la sensation de *mal* respirer ou de respirer "à l'économie" ce qui nous fatigue et bloque nos élan.



Comment faciliter cet échange vital ?

En assouplissant l'ensemble de la musculature car c'est avec tout son corps que l'on respire.

Commencer par délier la langue et les mâchoires pour permettre à l'air de circuler, continuer en desserrant la nuque, le bas du dos, l'arrière des jambes. Votre souffle se libère, vous retrouvez calme et énergie.

Tarif : 60 €

Règlement par chèque, virement ou CB. Si vous payez par CB ou via Paypal, frais PayPal de 4,5%

Lieu :

19 rue Larrey, 75005 Paris

Digicode : 27A53 et 72A5

Rdc à droite de l'ascenseur

Métro : place Monge, sortie Place Monge

Tenue recommandée : vêtements souples et confortables, les mouvements se font pieds nus.

Conditions d'annulation :

L'atelier vous sera remboursé si vous annulez 15 jours à l'avance, au delà, vous recevrez un avoir sur un autre atelier.