



RESPIRER AVEC LES ARBRES SELON LA COACH- RESPIRATION®

LE PROGRAMME



Souffler, ralentir et prendre le temps de respirer... Inspirer/Expirer... se laisser inspirer...

Un peu de marche, quelques mouvements et exercices simples de respiration pour réduire le stress et s'apaiser, pour déconnecter de la vie agitée...



DIMANCHE
10H-12H
DATE ET LIEU À
L'INSCRIPTION



Possibilité de rendez-vous
pour groupe constitué



Infos et réservations

bollengier.catherine@orange.fr
06.86.05.23.11