

## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
SÉLESTAT Foyer Notre Dame

 not found or type unknown  
Début le lundi 06 janvier 2025

 not found or type unknown  
DURÉE : 02:00

PROFILS : Hygiéniste-Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 9SE0786

Prix : **87.00 €**

## DESCRIPTION

Vous découvrirez la physiologie de la respiration, expérimenterez différentes pratiques respiratoires avec et sans mouvement, et deviendrez capable d'y recourir spontanément en toutes circonstances avec des bienfaits à la fois individuels et collectifs.

Vous observerez, comprendrez et transformerez votre respiration, pour en faire une ressource majeure dans votre quotidien, vous permettant de conserver ou retrouver l'équilibre sur tous les plans, de gérer les situations difficiles, de venir en aide à votre entourage.

Vos questions et partages d'expériences viendront enrichir le programme et créer une dynamique, une synergie de groupe.

Des notions d'énergétique seront régulièrement introduites pour ne pas perdre de vue que l'énergie c'est l'état originel de la matière, pour commencer à l'apprivoiser, et en faire une ressource inépuisable dans votre quotidien.

Enfin, vous serez invité-e à prendre des engagements envers vous-même, et serez accompagné-e dans leur mise en place et leur suivi.

Pour avancer sur le chemin de l'autonomie et de l'équilibre, et pour compléter cette thématique de la respiration, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratique sur les Bons Choix Alimentaires pour soi au 1er trimestre et la Détox au 3e trimestre.



# NATURO-PRATIQUE – RESPIRATION & COHERENCE CARDIAQUE

 Mme GEOFFROY Patricia

## OBJECTIFS

Comprendre et expérimenter la cohérence cardiaque : réapprendre à respirer pour se mettre en équilibre physiologique et émotionnel dans les différentes circonstances du quotidien, soulager la douleur, soutenir l'immunité, gagner en énergie.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-01-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	20-01-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	03-02-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	24-02-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	10-03-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT