

Tai Chi

et Mindfulness

ATELIER

sur la

«RESPIRATION»

Jeudi 26/01
de 17h30 à 19h00

À partir des techniques et des outils du Tai Chi et des Chaînes musculaires GDS.

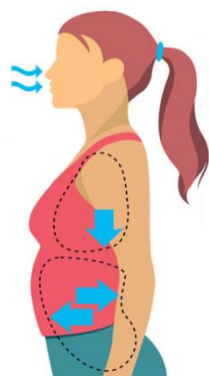
Où : dans votre maison médicale Le Noyer

Nous respirons généralement sans y prêter attention. Le premier effet de cet atelier sera de nous faire prendre conscience de notre cage thoracique et des mouvements qui la mobilisent.

Un atelier pour :

- Sentir où et comment nous respirons
- Expérimenter d'autres types de respiration
- Nous rendre compte à quel point la respiration est liée aux émotions et nous donne des pistes pour mieux gérer celles-ci.

INSPIRATION



EXPIRATION



PAF: 3€/séance

Inscriptions : 02/734.24.53 ou corinne.gilon@lenoyer