La respiration, le pouvoir du souffle

Mme BRUNON Coraline (Kinésithérapeuthe)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le vendredi 13 décembre 2024

DURÉE : 02:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 234

Prix : 14.00 €

DESCRIPTION

Cette séance est le double de l'activité 213.

La respiration, élément vital de la vie humaine, n'est souvent pas appréciée à sa juste valeur.

Au cours de cet atelier nous pourrons comprendre son importance grâce à des explications anatomiques et physiologiques.

Mais la respiration a également le pouvoir de changer notre état mental : elle influence le système nerveux et vice versa. Des exercices pratiques nous feront découvrir les différentes techniques respiratoires pour apaiser les angoisses, stress, douleurs, migraines, sommeil et pour retrouver un bien-être global.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes d'une bonne respiration, apprendre à mieux respirer.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	13-12-2024	18:30	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR