

Offrez-vous une expérience unique : un voyage avec votre souffle

BREATHWORK
VENDREDI - 19H À 21H30

12 participants

21 JUIN
5 JUILLET
30 AOUT
20 SEPTEMBRE
11 OCTOBRE
8 NOVEMBRE
29 NOVEMBRE
13 DECEMBRE

TARIF 50€ PAR SEANCE



Inspiré du yoga du souffle, cette méthode de respiration consciente vous aide à **retrouver vos pleines capacités.**

Renforcez votre corps
améliore l'immunité - agit sur le sommeil - réduit la fatigue - renforce la vitalité, l'endurance et l'énergie

Libérez vos émotions
aide à retrouver sérénité et paix intérieure - procure une joie profonde

Allégez votre mental
meilleur contrôle du stress - apporte concentration et clarté mentale pour la prise de décisions

SEANCE A LA CARTE, ELEVE DU NON DU STUDIO DE PILATES

INSCRIPTION PAR MAIL caroline@lesateliersdusouffle.com - acheminé lors de la réservation