



ATELIER DECOUVERTE

Vendredi 29 mai

9h30 - 13h

La Respirologie au service des coachs et des professionnels de l'accompagnement

RESPIRER en conscience permet d'assurer un meilleur équilibre physique, psychique, énergétique.

Vous ferez différentes expériences pratiques pour explorer vos capacités respiratoires à travers des exercices personnalisés et vous découvrirez les bénéfices d'un usage optimal de la respiration consciente pour vous-même et pour vos clients, comme :

- agir sur le stress, s'apaiser
- maîtriser ses émotions,
- renforcer sa qualité d'attention
- développer l'affirmation de soi.

... et plus globalement, pour l'ouverture au changement !

NB : Prévoir une tenue souple.

L'animatrice

Laure Galvez,

www.espritalliance.com



Coach certifiée (ICF), Médiatrice, formatrice, Respirologue certifiée (Vital'Respir), praticienne en Communication Non Violente...

J'accorde une place importante à la respirologie dans les accompagnements individuels et collectifs, pour une approche holistique des personnes considérant le corps, le cœur et l'esprit...

Tarif et Inscription :

50 € (HT) - 60 € TTC

L'inscription est validée après contact avec Laure Galvez :

06 77 62 71 89, laure.galvez@espritalliance.com

et l'envoi de votre chèque à l'ordre d'Esprit d'Alliance, 22 rue Charles Baudelaire 75 012 Paris, au plus tard 8 jours avant le stage.

NB : nombre de places limitées

Lieu : 3 rue de Reuilly Paris 12eme (métro Faidherbe Chaligny) – Interphone JHCoaching