

MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE



BRIGITTE LAREAU,
Maître en yoga et conférencière

Dans cet atelier-conférence, Brigitte vous expliquera son parcours et les différents outils qui l'ont aidé à mieux vivre au quotidien.

Par le biais d'exemples et de quelques exercices, elle abordera :

- › Comment la respiration est intimement liée à nos états émotionnels et à nos pensées.
- › Les 3 phases de la respiration et le rôle de chacune de ces respirations.
- › Qu'est-ce qui donne de l'énergie ?
- › L'importance de la qualité respiratoire dans notre niveau d'énergie et notre santé globale.
- › La technique du STOP, pour revenir à l'instant présent.
- › La joie comme moteur d'action.