



Ateliers RESPIRATION & RELAXATION

Animé par Manon Limosin

A partir du 24 septembre 2015

RESPIRATION CONSCIENTE...

Apprendre à respirer de manière consciente permet de gérer les pensées parasites du mental et à revenir dans le moment présent tout en diminuant les tensions corporelles.

MANON LIMOSIN

Naturopathe diplômée du CENATHO - Daniel Kieffer, est installée à Châteaulin.

Elle anime cet atelier hebdomadaire en intégrant des techniques de respiration inspirées du Pranayama et des techniques de relaxation guidée par la voix.

Apprendre
à gérer son
stress et ses
émotions

Quand ?

Le jeudi de 19h à
20h

Où ?

ZA Penn Ar Roz à
Châteaulin

Informations et inscriptions au 07.83.29.83.18

manon.limosin.naturopathie@gmail.com - www.manon-limosin.com

Coûts des Ateliers : A la séance : plein tarif 10 € / Tarif réduit 7 € ; Au trimestre : plein tarif 100 € / Tarif réduit 70 € ; A l'année : plein tarif 200 € - Tarif réduit 150 €. Tarif réduit pour les étudiants et demandeurs d'emploi