Formation
“La Respiration Consciente en Classe”

- Dure 2 à 3 heures
- Nous venons de couvrir un peu de théorie
- Experimentation de deux exercices
- Pour intégrer dans vos classes
  - Ne jamais forcer…
  - Commencer par introduire l’exercise de base puis un autre
  - Pratiquez de votre côté

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Merci

sophie@breatheandheal.org

www.breatheandheal.org

https://www.facebook.com/BreatheAndHealWithSophie/

https://www.instagram.com/breatheandhealwithsophie/

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Parapluie FLAM

Respiration Consciente en Classe
Exercices

Breathe & Heal

Journée Parapluie FLAM - Londres, 10 novembre 2019

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Ancrage



© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal