

Atelier

Les pouvoirs de la respiration

Dimanche 29 septembre de 9h30 à 12h30

au Domaine des Possibles à Cortil-Noirmont



avec **Géraldine Cloes (yoga)** et **Olivier Maison (ostéopathe)**

Respirer est un acte à la fois vital, banal, simple et merveilleusement complexe ! Un acte dont nous avons souvent peu conscience et qui pourtant peut nous apporter des bénéfices profonds sur les plans physique, métabolique, psychique.

Au coeur de cet atelier :

- comprendre et ressentir : ce qu'est la respiration, ses effets, ses bénéfices / les liens avec la posture, l'alimentation, le psychisme
- découvrir des techniques respiratoires simples et leurs bienfaits

Nous ferons l'expérience du pouvoir de la respiration pour se détendre, se ressourcer, nourrir sa vitalité et sa santé profonde.

Cet atelier est accessible à tout le monde.

La pratique sera ajustée à chacun.e en fonction de ses capacités physiques et possibilités du moment.

NB : cet atelier est le même que celui de juin.

En février 2025, le dimanche 9, une deuxième partie sera proposée.

Informations pratiques

Date : dimanche 29 septembre 2024

Horaire : de 9h30 à 12h30

Adresse :

Le Domaine des Possibles

Rue de Gembloux 2, 1450 Chastre (Cortil-Noirmont)

Prix : 50 euros . Thés, cafés et collation compris.

Informations et inscriptions :

www.terradanza.com // terradanza@outlook.com // 0472 35 06 58

Date limite d'inscription : lundi 16 septembre

Inscription validée après réception d'un acompte de 20 euros sur le compte de *terra danza asbl BE 92 0016 33385323* avec en communication « *nom, prénom + respiration* »



Prévoir : une tenue souple et confortable, un tapis de sol et un coussin pour une bonne assise (à disposition si besoin)