

## ATELIER

# "À la rencontre de soi par le souffle"

### Les objectifs :

- ▶ Retrouver la sensation de sa respiration, de son souffle.
- ▶ S'amuser avec différentes façon de respirer.
- ▶ Explorer, par la respiration, la sensation du corps et en expérimenter les bienfaits dans son intériorité.

*L'idée est de cheminer avec le même groupe sur 3 séances et ensemble, de pratiquer des outils simples qui permettront d'aller vers de plus en plus d'autonomie au quotidien.*

**Première séance :** le jeudi 21/09/2023 à 20h, en groupe de 7 personnes maximum.

Les autres dates et horaires seront décidés lors de cette séance.

**Durée des séances :** 1 h 15.

**Tarif :** Partipation libre pour les frais de fonctionnement du local.

**Lieu :** Local de Bagnols.

*Pour plus d'info et pour réserver une place :*



Christèle BUCLET

06 07 99 70 92

christelebuclet@gmail.com