

LE
SAMEDI
12
OCTOBRE

INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS :

> MARCHENORDIQUEGAILLAC.ORG

WEEK-END AÏR

ATELIERS DE RESPIRATION CONSCIENTE

La MNG a le plaisir d'accueillir a nouveau
Yves-Vincent DAVROUX,
respirologue et respithérapeute
au Château Clément Termes

Cette année les ateliers de respiration consciente et en cohérence
cardiaque s'articuleront autour de 4 thématiques :

- *Respiration de l'effort*
- *Apprendre à réguler son stress*
- *Optimiser son sommeil*
- *Apaiser son mental*

Ateliers toutes les heures de 9 h à 17 h
sur inscription, tout public, tous niveaux
15 € par personne
Enfant à partir de 10 ans
(gratuit jusqu'à 15 ans - places limitées)

