

## Workshop respiration

La respiration est un outil efficace pour retrouver son calme rapidement, notamment la respiration consciente et profonde. Nous pouvons "entraîner" notre corps et notre esprit à la relaxation en pratiquant régulièrement des exercices respiratoires. Cela nous permet de retrouver plus rapidement son calme dans des situations stressantes. La résilience et la concentration augmente également avec ces pratiques respiratoires.

### But:

Les participants connaissent les exercices préparatoires et peuvent exécuter impeccablement 1 à 2 techniques de respiration.

### Important:

Ne portez pas de vêtements trop serrés et ne déjeunez pas avant la fin de l'atelier.

