Respiration et Exposition au Froid

Description

Ã? tout Ã¢ge et quelle que soit votre condition physique (sauf exception), que vous soyez frileux.se ou non, avec des douleurs ou non, le froid nâ??est pas votre ennemi : il peut Ãªtre un alliÃ© important pour votre santÃ© et votre bien-Ãªtre physique et mental.

La pratique de la respiration, dâ??exercices physiques, et de lâ??exposition au froid amÃ©liorent la gestion du stress, la rÃ©cupÃ©ration physique, et favorisent une reconnexion Ã soi, un mental clair et apaisÃ©. Reposez-vous sur des conseils dâ??experts afin dâ??expÃ©rimenter les multiples bÃ©nÃ©fices du froid et de la respiration, dÃ©couvrir que vous en Ãªtes capable, ou pour en optimiser la pratique : venez partager une expÃ©rience forte et ressourÃ§ante, dans un cadre nature exceptionnel, Ã 10 minutes de Saint-Gaudens et Ã seulement 1h10 de Toulouse.

12 PERSONNES MAXIMUM, pas une de plus, donc rÃ©servez votre place sans tarder.

Tarifs

112 euros avant le 14/01/2025
136 euros aprÃ¨s le 14/01/2025

Repas inclus dans le prix.

INFORMATIONS ET RÃ?SERVATIONS

Contactez MichaÃ«l Delebois
06 28 06 36 86
m.delebois@gmail.com

Que faut-il prendre le jour du stage ?

- Votre maillot de bain
- Une serviette

- Des habits confortables pour bouger (exercices de mobilitÃ©, respiration)
- Un bonnet, des gants, pourquoi pas des chaussettes chaudes.
- Un plaid ou une petite couverture (utilisÃ©s pendant les exercices de respiration)

Programme :

Le dÃ©roulement de la journÃ©e â?¦ est un secret ð??? Nous ne vous donnerons pas le programme prÃ©cis, afin que vous ne soyez pas dans lâ??anticipation et que vous soyez avec nous Ã 100 % le jour-mÃªme, pour stimuler votre lÃ¢cher-prise et votre confiance en vous ! Cela dit, je peux vous dÃ©voiler le contenu ci-dessous â?¦ et vous rassurer : oui il y aura une pause repas, repas inclus dans le prix du stage.

Tags

1. dÃ©veloppement personnel