



Georgia O'Keeffe. Abstraction Blue. 1927.

**ATELIER
LE SOUFFLE, LA RESPIRATION,
LES DIAPHRAGMES**

VENDREDIS 22 ET 29 SEPTEMBRE 2023
DE 18H30 À 20H30

La maison du Yoga, rue Centrale 18A, 1955 Chamoson

Frédérique Crittin vous propose

Un atelier sur la respiration et sur les diaphragmes

Pour se re-mettre en lien avec notre souffle, la vie en nous

Pour aller plus loin sur notre compréhension et libération des tensions liées à la respiration

Pour explorer à travers le mouvement MLC, la vision anatomique et énergétique du système respiratoire

*

PRIX DE L'ATELIER 120.-

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

Frédérique Crittin

+41 78 644 87 32
frederique_crittin@hotmail.com

Praticienne en MLC, fasciathérapeute et facilitatrice en respiration holotropique (en formation)