

Pour respirer à pleins poumons !



Lors de cet atelier vous apprendrez les **5 marches** et **5 respirations rythmées** associées aux **5 organes** (Poumon, Cœur, Rate, Foie, Reins) !

C'est une pratique très célèbre en Chine en prévention des cancers.

Elle est entre autre très efficace pour chasser le trop-plein émotionnel et le stress.

Après la pratique, le corps et l'esprit sont plus calmes, détendus, le corps bien oxygéné.