

Samedi matin Atelier d'introduction

Samedi, 20 Janvier 2024
49 ch de la Chevillarde
GE-1224
9h30 - 13h30



Transformational Breath®

Êtes-vous prêt à libérer le pouvoir de votre respiration et à donner le coup d'envoi de votre voyage vers un incroyable 2024 ?

Au cours de cet atelier, vous découvrirez Transformational Breath®, une technique puissante qui vous aidera à vous libérer du stress, à augmenter votre niveau d'énergie et à vous connecter à votre moi profond.

Transformational Breath® est un système d'autoguérison simple et profond qui repose sur la respiration diaphragmatique consciente. Cette technique agit sur tous les aspects de notre bien-être et crée des changements profonds et durables.

Contenu de l'atelier : - Introduction à la Transformational Breath® et à ses bénéfices - Analyse de la respiration - Session facilitée de Transformational Breath® - Bref partage.

Quand : Samedi 20 janvier 2024 de 9h30 à 12h30

Où : 49 ch de la Chevillarde 1224 Genève

Prix : CHF 90.-

Langue de l'atelier : Anglais et français

Ce qu'il faut apporter : Veuillez porter des vêtements confortables et souples, particulièrement amples au niveau du ventre (pas de jeans serrés ni de ceintures, etc.) et une paire de chaussettes chaudes. Veuillez apporter une bouteille d'eau.

Les places sont limitées à 6 participants, veuillez réserver à l'avance.

À propos d'Alev :

Alev a découvert le Transformational Breath® en 2007. C'est immédiatement devenu sa pratique quotidienne et sa passion. Elle est formatrice certifiée de la Fondation Transformational Breath® et la fondatrice de Breath&Light. Inspirer et soutenir les autres dans ce voyage intime et profond d'amour et d'auto-guérison par la respiration la fascine et la remplit de gratitude.

