



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer Notre Dame



Début le lundi 02 février 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL :

Aucun matériel

CODE ACTIVITÉ : 10SE0785

Prix : **108.00 €**

## DESCRIPTION

En 6 séances, vous découvrirez la physiologie de la respiration, expérimenterez différentes pratiques respiratoires, et deviendrez capable d'y recourir spontanément en toutes circonstances avec des bienfaits à la fois individuels et collectifs, pour atteindre un état de cohérence globale.

Vous observerez, comprendrez et transformerez votre respiration, pour en faire une ressource majeure dans votre quotidien, vous permettant de conserver ou retrouver l'équilibre sur tous les plans, de gérer le stress, les émotions, les situations difficiles, ou encore de venir en aide à votre entourage.

Avec un petit arrêt sur l'ENERGIE qui se cache dans toute matière, car c'est peut-être là que se situe la vraie clé de la cohérence !

De toutes façons, des notions d'énergétique seront régulièrement introduites pour ne pas perdre de vue que l'énergie c'est l'état originel de la matière, pour commencer à l'approprier, et en faire une ressource inépuisable jour après jour.

Vos questions et partages d'expériences viendront enrichir le programme et créer une dynamique, une synergie de groupe.

Enfin, vous serez invité-e à prendre des engagements envers vous-même, et serez accompagné-e dans leur mise en place et leur suivi.

Pour avancer sur le chemin de l'autonomie et de l'équilibre, et pour compléter cette thématique de la respiration, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratique sur les Bons Choix Alimentaires pour soi au 1er trimestre et la Détox au 3e trimestre.



## OBJECTIFS

6 séances pour comprendre l'importance du SOUFFLE : réapprendre à respirer pour se mettre en équilibre physiologique et émotionnel dans les différentes circonstances du quotidien, soulager la douleur, gagner en énergie.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-02-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	09-02-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	16-02-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	02-03-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	09-03-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	16-03-2026	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT