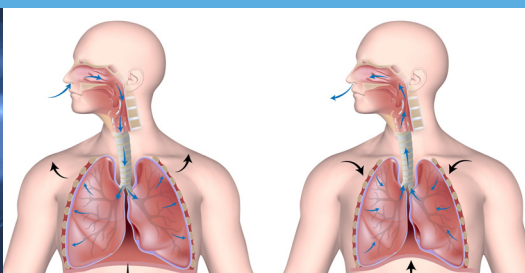


Réapprendre à respirer correctement avec

LA RESPIRATION FONCTIONNELLE

Nous respirons environ 20 000 fois par jour – autant bien faire !



OBJECTIFS :

Former votre corps à bien respirer jour et nuit pour améliorer votre santé, vos performances et votre qualité de vie.

Comprendre comment fonctionne la respiration et ses conséquences sur la santé. Apprendre des exercices qui vous serviront comme outils au quotidien.

Prochaines dates

consultez : www.katy-wade.fr

INCLUS DANS LE STAGE :

- 8h de cours (5 cours d'1h30 en présentiel et une demi-heure en visioconf.)
 - 10 exercices en enregistrement audio
 - Supports écrits
 - Petit équipement pour mieux vous soutenir
- Une playlist privée sur YouTube de vos cours en présentiel

Tarif

Inscription obligatoire

Katy propose également des séances individuelles, des conférences et des interventions au sein des établissements.

Inscriptions et renseignements :

✉ respirationfonctionnelle@gmail.com

☎ 04 92 20 48 45

Pour plus d'informations

🌐 www.katy-wade.fr

Scannez-moi !



Katy WADE
Kinésithérapeute DE (Bsc HONS)
Instructeur Certifié en Buteyko et OxygenAdvantage
Cabinet Kiné-Ostéo - 31 avenue du Lautaret - 05100 BRIANÇON