

RESPIRATION CONSCIENTE ET VOYAGE AU COEUR DE SOI-MEME

Favoriser et améliorer la clarté émotionnelle,
faciliter la communication avec soi-même.
Allier énergie et conscience pour permettre à ce qui
limite notre équilibre et notre santé émotionnelle de
se manifester et d'être compris, afin de pouvoir
être géré et/ou transformé.

Permettre l'identification de nos conflits et contradictions
affectives, ainsi que de leurs conséquences sur notre
comportement, notre bien-être
ou la qualité de nos relations.

Ouvrer à l'harmonisation de nos émotions, créer
la paix d'esprit nécessaire pour trouver les réponses.

La Respiration Consciente doit s'effectuer auprès d'un praticien formé
à comprendre les sensations et émotions soulevées qu'elle favorise,
et à gérer et soutenir la continuité et l'efficacité de la séance.

