



RESPIRE 4-7-8

Docteur Andrew Weil, physicien américain, professeur à l'université de Harvard, reconnu mondialement, est la référence en matière de médecine alternative où il fait la promotion de la santé en mettant de l'avant des solutions simples et naturelles tel que l'alimentation variée, rester actif et mieux gérer le stress par la méditation et cette technique particulière de respiration « 4-7-8 ». Il croit en la médecine intégrée; la cohabitation des pratiques alternatives et des soins modernes. Cet exercice sur la respiration, inspiré des préceptes du Yoga et des Arts martiaux, met en place votre respiration « ventrale » qui mène vers une parfaite relaxation et régule votre stress. En prenant conscience qu'à chaque inspiration et qu'à chaque expiration, vous êtes en train de nettoyer profondément votre corps. Cette méthode module la respiration et procure plus d'oxygène au système nerveux parasympathique sur-sollicité en période de stress et ainsi permet d'atteindre rapidement un état de détente physiologique.

Programme d'ateliers de respiration assistée

Une approche recommandée pour détoxifier votre corps (70 % des toxines peuvent être éliminées) augmenter l'oxygène dans le sang, diminuer le stress et l'anxiété, améliorer la posture, vous aider à gérer vos émotions, renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration, améliorer le sommeil, améliorer la digestion et augmenter votre vitalité! Cet atelier peut se faire à l'extérieur du bureau si la température le permet. Il n'est pas nécessaire de changer de tenue vestimentaire.