

SANTÉ RESPIRATOIRE : L'URGENCE D'AGIR!

2017 vers 2018 : Libre de respirer naturellement! Dès maintenant!

Pourquoi attendre « le paradis à la fin de vos jours » comme je l'ai souvent entendu lors des souhaits pour la nouvelle année, quand vous pouvez avoir ce bonheur qu'est la respiration naturelle au moment présent.

Peu importe que vous soyez atteints d'une maladie pulmonaire, de stress chronique ou de toutes sortes de symptômes physiques ou psychiques qui affectent consciemment ou non votre respiration et votre qualité de vie quotidienne. Il est possible de retrouver, avec attention, la joie de vivre et une meilleure santé avec une respiration de plus en plus libre.

N'essayez plus de vouloir bien respirer. Vous forcez inutilement.

Partez d'abord de l'observation de votre respiration habituelle, celle qui est limitée par des tensions qui se retrouvent surtout au niveau de la mâchoire, des mains et des pieds. Puis libérez votre respiration par un exercice de base que vous pouvez faire rapidement avec attention :

1. Observez votre respiration intérieure: du nez ou de la bouche vers votre gorge, puis vers vos poumons à l'inspiration et inversement à l'expiration
2. Observez quelle (s) partie(s) de votre tronc respire (ent) sans ne rien vouloir changer
3. Massez avec attention vos mains et vos doigts quelques secondes
4. Observez à nouveau votre respiration intérieure : du nez ou de la bouche vers votre gorge, puis vers vos poumons à l'inspiration et inversement à l'expiration
5. Observez à nouveau quelle (s) partie (s) de votre tronc respire (ent)

Répétez ce court exercice bienfaisant tout au long de la journée : couché, assis, debout, en marchant.

ACTIVITÉS JANVIER ET FÉVRIER 2018 En présence de Benoit Tremblay

Dates et horaires	Lieux	Nature de l'activité proposée	Personnes à contacter
Vendredi 12 Janvier 19h30	Bulle (Suisse)	Conférence	Emmanuel Marion-Veyron 079 478 97 13 marion-veye@edufr.ch
Samedi 13. Dimanche 14 Janvier	Bulle (Suisse)	Stage respiration, voix et marche	Emmanuel Marion-Veyron 079 478 97 13 marion-veye@edufr.ch
lundi 15 janvier	Fribourg (Suisse)	Conférence	Isabella Furger Rüegg 00.41.77.449.0051 www.espacecajoleur.ch
mardi 16 janvier	Fribourg (Suisse)	Séances individuelles	Isabella Furger Rüegg 00.41.77.449.0051 www.espacecajoleur.ch
Samedi 24 et dimanche 25 février	Digne les Bains (France)	Atelier Respiration et activités quotidiennes : la marche inspirante	brijtblanc@orange.fr
mercredi 21 février et lundi 26 février	Digne les Bains (France)	Séances individuelles	brijtblanc@orange.fr