

Bien-être au travail par la régulation de son corps et de sa posture

2 Jours

- Identifier son attitude face à la respiration
- Comment trouver des solutions en apprenant à respirer pour ne pas subir
- La boîte à outils et ses accessoires
- Approfondissement du processus du vivant : Comment respirons-nous ?
- Principaux apports des outils pratiques