



vous propose de découvrir:

LE POUVOIR DE LA RESPIRATION ET SI TOUT SE RÉSUMAIT À UN SOUFFLE?

Date: Samedi 23 août 2025
Horaires: 10h-12h, dîner, 14h-16h30
Lieu: CPNE, Rue de la serre 62, 2300 La Chaux-de-fonds
Intervenante: Edwina Jacobsen, coach respiration méthode Rebo2t

Au cœur de notre quotidien, la respiration nourrit absolument toutes nos interactions, internes ou externes.

Prendre du temps pour la conscientiser est une chose. L'optimiser de façon automatique dans tout ce que l'on entreprend en est une autre. Cette fonction si simple, souvent négligée, est une des sources les plus puissantes de transformation si ce n'est la meilleure.

Lors de cette journée ludique, nous explorerons quelques axes des bien-être qui y sont liés de façon concrète, contextualisée et mesurable:

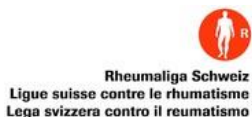
- Optimiser et simplifier les mouvements du quotidien pour une meilleure mobilité.
- Mieux gérer la douleur, le stress, la fatigue ou encore les insomnies
- Générer des hormones pour un état plus serein et apaisé
- Éviter la somatisation

Prix membre : CH 40.-
Prix asso partenaires : CH 80.-
Prix public : CH 135.-

Billetterie



**Votre don en
bonnes mains.**



Renseignements et inscriptions jusqu'au 17 août :

ASFm - Association Suisse des Fibromyalgiques
Valérie NOTZ, Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD
Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch