

Séance Breathwork

2026

Mercredi 17 mai 2026 de 19h30 à 21h30

Thème : « écouter ses besoins »

Intervenante : Tamara Giger

Perdu dans le rythme soutenu que nous impose notre société, nous avons tendance à oublier de prendre le temps de nous recentrer sur nos besoins. Cette séance de respiration dynamique vous permettra de vous octroyer ce temps l'espace d'une soirée