

02  
M A I

# RESPIRE, ÉCOUTE, ET RETROUVE TON ENFANT INTÉRIEUR.



FORMATION



SYLVIE MARTIN

PRATICIENNE EN RESPIRATION CONSCIENTE,  
ÉNERGIE ET CRISTAUX

*Une exploration douce  
et consciente*

de votre enfant intérieur  
à travers le souffle.

Un espace sécurisé pour  
ressentir, accueillir et  
transformer, sans forcer.

Cet atelier de **breathwork** agit comme un pont entre le corps, les émotions et la mémoire, permettant de libérer ce qui a été retenu, d'apaiser le système nerveux et de restaurer une relation plus juste avec soi-même.

### Les bienfaits de cet atelier :

- Apaiser le système nerveux et réduire le stress
- Libérer des émotions enfouies en douceur
- Renouer avec son enfant intérieur et ses besoins profonds
- Développer une meilleure régulation émotionnelle
- Retrouver plus de clarté, de présence et d'ancrage
- Renforcer la connexion au corps et au souffle
- Favoriser un sentiment de sécurité intérieure

### PRÉVOIR :

- Un tapis de yoga, Un coussin confortable Un plaid pour vous sentir soutenu-e
- Une photo de vous enfant, si vous le souhaitez, comme un lien à un souvenir précieux

TARIF

35 €  
/PERS



14H30  
18H00



5-12  
PERS



Espèces  
Chèque

RÉSERVER  
VOTRE PLACE

