

LES RENDEZ VOUS DE L'AIPDBS N°2

La respiration

Annie Ville et Patricia Berardi vous présenteront le thème de l'épisode N°2 des "bonbons de l'AIPDBS":

La respiration: de la première inspiration au dernier souffle... tout un programme!

Nous commencerons par une présentation rapide de l'appareil respiratoire: rappel de ses fonctions, de ses missions...

Ensuite, un petit tour d'horizon de quelques pathologies rencontrées en consultation.

Puis nous verrons comment se servir de la respiration comme ressource pour la santé au niveau biologique, émotionnel et plus encore.

Nous proposerons quelques exercices de respiration pour illustrer les bienfaits de celle-ci.

Et enfin, nous essaierons de répondre à vos questions!