



Cohérence cardiaque

SAINT-LAURE

Mairie, salle du Conseil et des Mariages

Vous découvrirez et expérimenterez les bases théoriques et pratiques de l'état de cohérence cardiaque notamment grâce à des démonstrations pratiques, afin d'inclure cette méthode respiratoire à votre quotidien et en toute autonomie pour retrouver un mieux être (stress, sommeil, douleur, mémoire, ...). Cette méthode est préconisée par la Fédération Française de Cardiologie en matière de prévention des troubles cardiaques liés aux effets du stress.

Séances animées par Marie PATZOURKOFF

Lundi 15 Avril 2024

Lundi 22 Avril 2024

14h30-16h00

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

