

Compte rendu d'activité - Bien-être et respiration année 2024

Deux lundis par mois de 14h30 à 16h30, une petite dizaine de personnes se réunissent dans la salle de la grange afin de pratiquer une mise en mouvement douce des articulations suivie d'une période de respiration et de relaxation. Cette respiration lente permet une décontraction profonde et un lâcher-prise corporel bénéfique pour la santé et le sommeil. Certaines participantes font le rapprochement entre cette séance et leur endormissement facilité les jours de la séance.

Le groupe est ouvert, c'est-à-dire que vous pouvez y participer selon vos disponibilités. Chaque séance est unique. Aucun matériel spécifique n'est demandé. Seulement venir avec des vêtements et chaussures souples afin d'être à l'aise dans les mouvements. Il n'y a pas non plus besoin d'inscription. Les séances sont inscrites sur l'agenda du mois et vous venez si vous le souhaitez.

En 2024 18 séances ont eu lieu. C'est le rythme de croisière depuis le début du groupe en 2021

Merci à tous les participants de votre présence et de votre régularité dans cette pratique.

À bientôt, au plaisir de partager la respiration et décontraction avec vous.

Bernadette