

DÈS OCTOBRE

Breathwork & Bodywork

REPRISE DES ATELIERS AVEC

Florence RUBENSZIK
Ostéopathe D.O.

REVENIR HABITER *son corps* *et laisser émerger ses ressources*

Un espace de **respiration consciente** et de **présence** pour se déposer, **réguler** son système nerveux, **relâcher** les tensions, **libérer** sa vitalité et se laisser inspirer vers des états élargis de conscience.

RESPIRER.
RESSENTIR.
TRANSFORMER.
Se révéler.

DEUX FORMATS POUR T'ACCOMPAGNER



EN PRÉSENTIEL

*Un dimanche
pour revenir à soi*

BREATHWORK & BODYWORK



DIMANCHE 5 OCTOBRE

🕒 10h - 13h



SALLE BABA
13 rue des Abbayes
Saoû (26)

- 🌿 Mouvement conscient & bodywork
- 🌿 Breathwork circulaire
- 🌿 Intégration & partage

70 €

&

EN DISTANCIEL



*Un rendez-vous
avec ton souffle*

BREATHWORK HEBDOMADAIRE



DÈS OCTOBRE



MARDI 19h - 20h30



Depuis chez toi,
où que tu sois

- 🌿 Respiration consciente
- 🌿 Breathwork circulaire
- 🌿 Intégration & partage

30 €

🌿 *Ton corps est ton lieu d'ancrage.*



JE RÉSERVE MON ESPACE POUR RESPIRER
PLACES LIMITÉES

INFOS & INSCRIPTIONS

☎ 07.88.28.95.84

✉ rubenszik.osteo@gmail.com