



Mardi 22 janvier 2019 à 18h30

Le CLASS vous propose une conférence animée par :

Cécile Henry – Sophrologue



« Notre respiration, une ressource extraordinaire ! »

Nous serons accueillis :

Globe&Cécil
21 Rue Gasparin
69002 Lyon



[Je m'inscris à cette conférence](#)

Cette conférence vous permettra d'appréhender les fonctionnements et différents rôles de la respiration, fantastique phénomène naturel qui nous accompagne dans toutes les situations du quotidien.

Et qui peut également nous aider à réguler nos états physiques, émotionnels ou nerveux : vous expérimenterez, par des exercices simples à refaire, différents types de respiration pour vous aider à libérer les tensions, mobiliser son attention, diminuer les effets du stress ou encore trouver le sommeil !

Déroulement de la soirée :

18h30-18h50 – Accueil

18h50-19h00 – Présentation de l'hôtel

19h00-20h30 – Conférence suivie d'échanges autour d'un verre offert par l'hôtel

Gratuité pour les membres du CLASS, 10 € pour les non-membres.