



Faire quelque chose 20'000 fois par jour vaut la
peine de le faire correctement

Atelier de Respiration Fonctionnelle

JUST
BREATHE

Être en forme ne signifie pas nécessairement être en bonne santé. De nombreuses personnes respirent de manière dysfonctionnelle lorsqu'elles font de l'exercice, au repos et pendant le sommeil, et elles ne s'en rendent même pas compte. La façon dont nous respirons joue un rôle important dans le fonctionnement de notre corps, car beaucoup d'entre nous connaissent la sensation d'essoufflement ou de manque de souffle et de fatigue.

La respiration fonctionnelle est une méthode de respiration qui met l'accent sur une technique appropriée, l'efficacité et la conscience de la respiration. Elle repose sur l'idée que la façon dont nous respirons peut avoir un impact important sur notre santé physique et mentale.

Les avantages de la respiration fonctionnelle pour le corps comprennent une meilleure oxygénation du corps et du cerveau, une meilleure santé cardiovasculaire, une augmentation de la capacité pulmonaire, une amélioration de la stabilité du tronc et de la posture, une réduction du stress et des tensions, ainsi qu'une amélioration de la digestion et de l'élimination.

Pour l'esprit, la respiration fonctionnelle peut conduire à une réduction du stress et de l'anxiété, à une amélioration de la concentration, à une plus grande clarté mentale, à une amélioration de l'humeur et à un sentiment de calme, à une meilleure qualité du sommeil et à une augmentation des sentiments de relaxation et de bien-être.

La respiration fonctionnelle est un moyen simple et efficace d'améliorer l'état de santé général et le bien-être, et peut être pratiquée régulièrement comme une forme de soins personnels.

Prendre conscience de la façon dont nous respirons est la première étape, et la plus importante, suivie de la volonté d'assumer la responsabilité de sa santé respiratoire, car après tout, c'est vous qui respirez.

L'atelier

Ce atelier couvre les points suivants ;

- Dépister vos schémas respiratoires
- Évaluer notre respiration fonctionnelle
- Améliorez votre fonction respiratoire
- Apprendre les exercices pour améliorer votre santé respiratoire
- Comprendre la science de la physiologie respiratoire
- Augmenter l'absorption d'oxygène au repos et pendant l'exercice physique

Les méthodes utilisées dans le cours sont basées sur l'étudiant et la pratique, des méthodes telles que l'auto-observation et la prise de conscience, le mouvement avec la gamme d'exercices et les observations par les pairs et le groupe.

Nous pouvons survivre des semaines sans nourriture, nous pouvons survivre des jours sans eau, mais seulement quelques minutes sans air. Il est temps de prendre conscience de l'impact de notre respiration sur notre santé.

Ce qu'il faut apporter - Des vêtements pour faire des mouvements, de l'eau, un bloc-notes et stylo, un bandage qui fait le tour de votre torse.

Notre capacité pulmonaire est un indicateur fiable de la santé physique et de la longévité



OXYGEN  ADVANTAGE[®]

CERTIFIED INSTRUCTOR