

# DIMANCHE 10 MARS 2019

à Rouen (maison de quartier Cloître des Pénitents)

## Stage « La Respiration : Anatomie et Mouvements »



- Re-découverte de l'anatomie de la respiration.
- Exploration des différents muscles et volumes respiratoires.
- Exercices pratiques.
- Apprentissage de différentes techniques respiratoires et leurs effets bénéfiques.
- Ouvert à tous.
- Dimanche de 10h à 17h.
- Tarif adhérents : 60€
- Tarif non-adhérents : 70€
- Réservation obligatoire.

Infos et réservation :  
Pierre COUSTHAM  
06 79 76 46 09  
letre.asso@yahoo.fr  
www.assoletre-taichi.fr

