|  |  |
| --- | --- |
| Souffle de Vie  Respiration Totale, Voix parlée & Chantée, Magnétisme, Géobiologie,  Constellations Ancestrale, Conférence, Concert    Laurène Regout  06 46 45 57 87  laurenceregout.wix.com /respirez | C:\Users\evan\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\chouette.jpg |

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Portable : Métier :

**Mes besoins et/ou objectifs concernant la Respiration Totale :**

⃝ Mieux connaître et comprendre ma respiration

⃝ Développer ma respiration pour unifier les corps physique, émotionnel et mental

⃝ Faire face à des problèmes respiratoires (asthme, apnée du sommeil, allergies…)

⃝ Me relaxer, apprendre à gérer le stress et ses répercussions sur le souffle

⃝ Me prendre en main pour habiter mon corps ; respecter mon propre rythme et ma nature profonde

⃝ Grâce au souffle, mieux gérer mes émotions, mon mental, ma vie, mon travail …

⃝ Développer ma Respiration Totale pour retrouver la posture juste, être dans ma force..

⃝ Mieux gérer ma respiration et ma pose de voix pendant que je parle, et quand je parle en public

⃝ Apprendre à chanter

⃝ Autre :