

# Cohérence cardiaque & KineSynergies

## une porte vers l'autoguérison



## Atelier pratique avec **Christian D'HAU**

Dip. Ed. (Mov. Therapies) – Master en Gestion des Emotions  
Confondateur des méthodes de KineSynergies

**Dimanche 12 novembre 2017**

**de 10h00 à 16h30**

au Centre Colomblanche, **Château de Verdalle** (entre Castres et Revel)

**La cohérence cardiaque, ou résonance cardio-respiratoire, est une méthode scientifiquement étudiée et prouvée, accessible à tous, qui permet à notre corps et à notre esprit de récupérer rapidement pendant et après une situation de stress.**

**Nous apprendrons également des méthodes respiratoires assimilées pour nous permettre de mieux gérer notre quotidien, pendant nos activités habituelles.**

**Je vous invite à nous rejoindre pour cet atelier durant lequel vous pourrez expérimenter ces techniques et les mettre en pratique dans votre quotidien.**

Tarifs de participation :                   – 35 € membres de l'association Les Amis de Colomblanche  
  – 40 € non-membres

Repas tiré du sac – Collations offertes durant la pause de l'après-midi

Pour votre confort, merci de revêtir des vêtements confortables dans lesquelles vous pourrez bouger amplement, et de vous munir d'un tapis de sol ou d'une serviette de plage ainsi que d'un carnet de notes.

**Inscriptions au 06 37 68 35 94**