

Les exercices de santé : quand le
corps et l'esprit se tiennent la
main.

Respiration

Amorcer,
entretenir
et renforcer
les capacités
physiques,
mentales et
sociales,
tant pour des troubles
émotionnels récurrents
que pour des maladies
diverses et des fragilités
de terrain.

Mouvement

Conscience

Etre Et Partage

