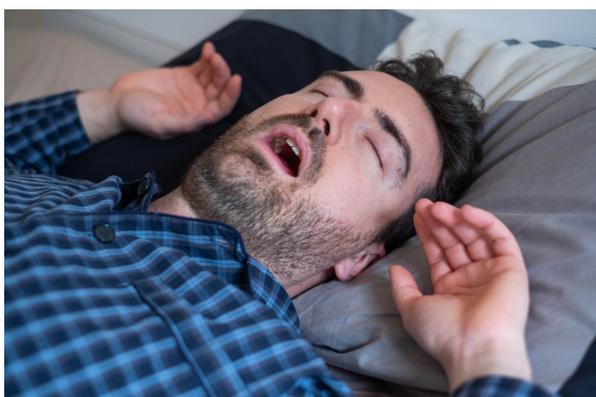


COURS DE RESPIRATION – ARRÊT LE RONFLEMENT

FUNCTIONAL BREATHING



Prendre des mesures pour s'attaquer aux causes sous-jacentes de votre ronflement, qui comprennent certaines habitudes de vie, notamment les habitudes respiratoires.

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

Respiration

Sommeil

Santé

Les cours

- Comprendre les facteurs et les conditions à l'origine du ronflement
- Évaluation de votre mode de respiration actuel
- Rétablir des schémas respiratoires fonctionnels
- Apprendre des exercices de réadaptation respiratoire et des habitudes respiratoires fonctionnelles

Respirer mieux et moins pendant la journée aura un effet direct sur la qualité de votre sommeil



L'APPROCHE OXYGEN ADVANTAGE

OXYGEN ADVANTAGE[®]

CERTIFIED INSTRUCTOR