



RESPIRATION.

MOUVEMENT.

RELATIONS.

---

## Exercices & Résilience

31 Octobre 2021 à Seignosse

### ***Fiche d'inscription et détails***

Aujourd'hui, et plus que jamais, nous devons apprendre à respirer pleinement et librement, à éveiller et à développer nos ressources intérieures naturelles, et nous devons créer de nouvelles façons de nous connecter plus profondément les uns aux autres.

Il en va de notre équilibre naturelle, personnel, collectif et spirituel.

Je vous guiderai dans un atelier sur une journée qui proposera des solutions, des stratégies et des compétences fondées sur des données probantes pour gérer le stress élevé, l'exposition aux traumatismes, la guérison et la croissance post-traumatiques, ainsi que pour développer et maintenir la forme physique, le Plein-Être et la résilience.

Il vous est demandé de venir avec votre curiosité d'apprendre, pour le reste je me charge de vous faire explorer des expériences vivantes et vibrantes.

***Venez apprendre les secrets de l'être complet pour atteindre le Plein-Être.***

#### ***Thèmes :***

- Comment réguler sa respiration dans l'effort / 2 exercices pour calmer et récupérer.
- Augmenter sa capacité respiratoire avec calme et sérénité / Changer son modèle respiratoire.
- Les effets de la respiration dans la vie au quotidien (énergie, repos, récupération).

Date : 31/10/2021

Lieu : Seignosse (Le lieu de rendez-vous sera communiqué aux inscrits définitifs).

Horaire : jour 1 : 9:00 - 12:45 / 14h30 17:00

Places limitées

Réservation définitive après règlement et retour de la fiche d'inscription obligatoire ***avant le 25/01/2021*** pour participer à l'atelier.

Tarif : 123,45 € /pers

Exercices en extérieur : Prévoir des vêtements de rechange - couverture - serviette de bain - maillot de bain - équipement sportif.



RESPIRATION. MOUVEMENT. RELATIONS.

Référence	TOTAL
NOM :	<b>Journée Atelier OM ALIVE</b>
PRÉNOM :	31/10/2021
TÉLÉPHONE :	Exercices & Résilience
ADRESSE POSTALE : ..... .....	
VILLE : .....	
CODE POSTAL : .....	
E-MAIL :	
	<b>123,45 €</b>

**CONDITIONS :**

L'atelier est de nature expérimentale et inclus des processus Psycho-Physiologiques. Nous voulons être sûr que vous pouvez bien suivre ces processus sur le plan médical, émotionnel ou sur une base psychologique. Si vous suivez un traitement médical, ou que vous pensez utile qu'une condition particulière nous soit communiquée, si vous suivez une thérapie, s'il vous plait, faites le nous savoir en remplissant l'espace indiquée ci-dessous « Notes ».

NOTES : .....

« Je, soussigné(e), ..... certifie m'être inscrit(e) pour suivre l'atelier .....  
EXERCICES & RÉSILIENCE..... avec Olivier MORTARA.

J'ai lu cette page et accepte que je ne porterai pas Olivier MORTARA comme responsable pour quelconques raisons de santé et/ou problèmes Psycho-Physiologiques ou émotionnels que je pourrai avoir au cours de l'atelier ou à tout autre moment après. J'ai donné les détails ci-dessus sur un traitement, une thérapie ou des conditions que je crois raisonnablement être significatives ».

Fait le ..... à .....

Signature :

Je Règle :

- Par chèque : à l'ordre de Olivier Mortara
- Par virement bancaire (RIB à demander)
- Paypal à om@oliviermortara.com
- Espèces

En signant ce document, vous autorisez la publication d'images sur lesquelles vous apparaissez.