



PARCOURS RESPIRATION 2026



Save
the date

**Jeudi
5 février**
13h-13h45

Introduction à la santé respiratoire :
comprendre les bases de la respiration

Visio

**Jeudi
5 mars**
13h-13h45

Apprendre à bien respirer :
initiation à la respiration diaphragmatique et cohérence cardiaque

Visio

**Jeudi
9 avril**
13h-13h45

Activité physique et respiration :
bouger pour mieux respirer, même en milieu professionnel

Visio

**Jeudi
30 avril**
17h-20h

Soirée Parcours Respiration :
Mieux respirer pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Metz**

**Jeudi
7 mai**
13h-13h45

Respiration et concentration :
auto-évaluation et techniques respiratoires pour améliorer la
concentration et la charge mentale

Visio

**Jeudi
21 mai**
18h-21h

Soirée Parcours Respiration :
Mieux respirer pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Paris**

**Jeudi
4 juin**
13h-13h45

Mieux respirer grâce à la yoga-thérapie

Visio

**Jeudi
10 septembre**
13h-13h45

Ce que vous n'imaginez pas sur votre santé respiratoire !

Visio

**Jeudi
8 octobre**
13h-13h45

Respiration, nerf vague et système nerveux : les clés de l'apaisement

Visio

**Jeudi
5 novembre**
13h-13h45

Apprentissage de la respiration consciente

Visio

**Jeudi
3 décembre**
13h-13h45

Pollution atmosphérique et santé : les effets sur vos poumons

Visio