# HOKA HEY

## Nature - Vitalité - bien-être

# respirer avec les arbres

**Dimanche 1er octobre 2023 — 10h à 12h**
**à AGDE avec l'association Namasthé**

« Je salue le divin en toi »

Je vous accompagne dans une immersion guidée en forêt, à la rencontre des arbres, à partir d'une approche issue de la « coach respiration »

Sur réservation— 20 €

**Francoise Navel-Brugnon**

* Enseignement du Qi Gong et de la méthode « Périnée & Mouvement » de Blandine Calais-Germain
* Somatothérapeute - Relation d'aide par le toucher
* Accompagnement bain de forêt selon l'approche de la « Coach respiration ».

Renseignements et réservations : **06 70 93 96 84**
— www.hokahey.fr — francoise.navel@orange.fr