

### **Compte rendu d'activité - Bien-être et respiration année 2023**

Le groupe fonctionne depuis fin mars 2021.

Régulièrement une dizaine de personnes se retrouvent afin de pratiquer des exercices doux de prise de conscience corporels puis des exercices de respiration jusqu'à une phase de respiration très lente et profonde qui permet une relaxation complète. Nous pratiquons debout ou assis. Nul matériel n'est donc demandé. Seulement d'être avec une tenue confortable qui permet d'être à l'aise.

Pendant les séances, on vit, expérimente et prend conscience comme il est bon et salutaire de s'accorder du temps pour soi, loin des contingences quotidiennes et comme il est ressourçant de vivre la décontraction et le lâcher-prise.

Merci à tous les participants de votre présence et de votre implication dans cette pratique.

Le groupe est ouvert c'est-à-dire que vous pouvez l'intégrer à tout moment de l'année et selon votre disponibilité. Les séances ont lieu le lundi après-midi. Cette année, pour cause de disponibilité de la salle, nous commençons à 15h jusqu'à 16h30. Le rythme est de 2 séances par mois.

Quelques statistiques : Sur l'année civile 2023, 18 séances ont eu lieu avec 12 personnes par séance en moyenne sur une vingtaine de personnes intéressées.

À bientôt, au plaisir de partager la respiration et décontraction avec vous.

Bernadette T.