

CÉLÉBREZ VOTRE RESPIRATION !

La « Journée Mondiale de la Respiration Consciente », le 22 janvier, est un jour consacré à l'art de Respirer Consciemment.

VOUS êtes conviés à célébrer le pouvoir de votre respiration consciente.

Avec la Fondation Internationale de la Respiration Consciente (IBF – International Breathwork Foundation), nous vous invitons à vous connecter via Internet le 22 janvier 2016 à 12 heures (midi, heure locale), pendant 15 minutes, avec l'Espace Universel de Respiration de www.DoAsOne.com.

Vérifiez auprès du Coordinateur national IBF de votre pays, ou à travers le site Internet ou la page Facebook d'IBF, quels sont les événements organisés localement. Puisse votre année être comblée de paix et d'harmonie, de la part de tous les membres d'IBF dans le monde.

Et si vous vous trouvez éloigné d'un accès à Internet, asseyez-vous tout simplement, fermez les yeux et concentrez votre attention sur votre inspiration et votre expiration... Essayez de faire cela pendant 15 minutes, ou plus longtemps si vous le souhaitez. Il n'y a rien à faire, à penser, ni à dire, rien à changer ... Il vous suffit de prêter attention à votre respiration, avec douceur, avec amour.

Êtes-vous curieux de savoir comment la Respiration Consciente peut apporter la paix et l'harmonie dans votre vie ? Elle a ce pouvoir ! Elle le fait réellement ! La Respiration Consciente, dans ses formes diverses, est pratiquée partout dans le monde. Renseignez-vous pour en savoir plus...