



# Respiroutines Enfant - Parent



La respiration guidée aide l'enfant à s'apaiser, se recentrer. L'enfant qui est régulièrement en « cohérence cardiaque » est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations.

Découverte et mise en pratique de différentes Respiroutines  
« Enfants – Parents ».

Partagez un moment d'apaisement et de bien-être !  
Repartez avec un outil du quotidien ludique et familial !



@ADBE78 - W783006584 - N° SIREN: 831 625 777