



**THERMES  
D'ALLEVARD**  
ALPES - BELLEDONNE

## **RESPIRELAX, COHÉRENCE CARDIAQUE**

Programme complémentaire  
aux cures conventionnées 18 jours et cures santé 6 jours

Élaboré avec l'expertise de Y.-V. Davroux, Respithérapeute

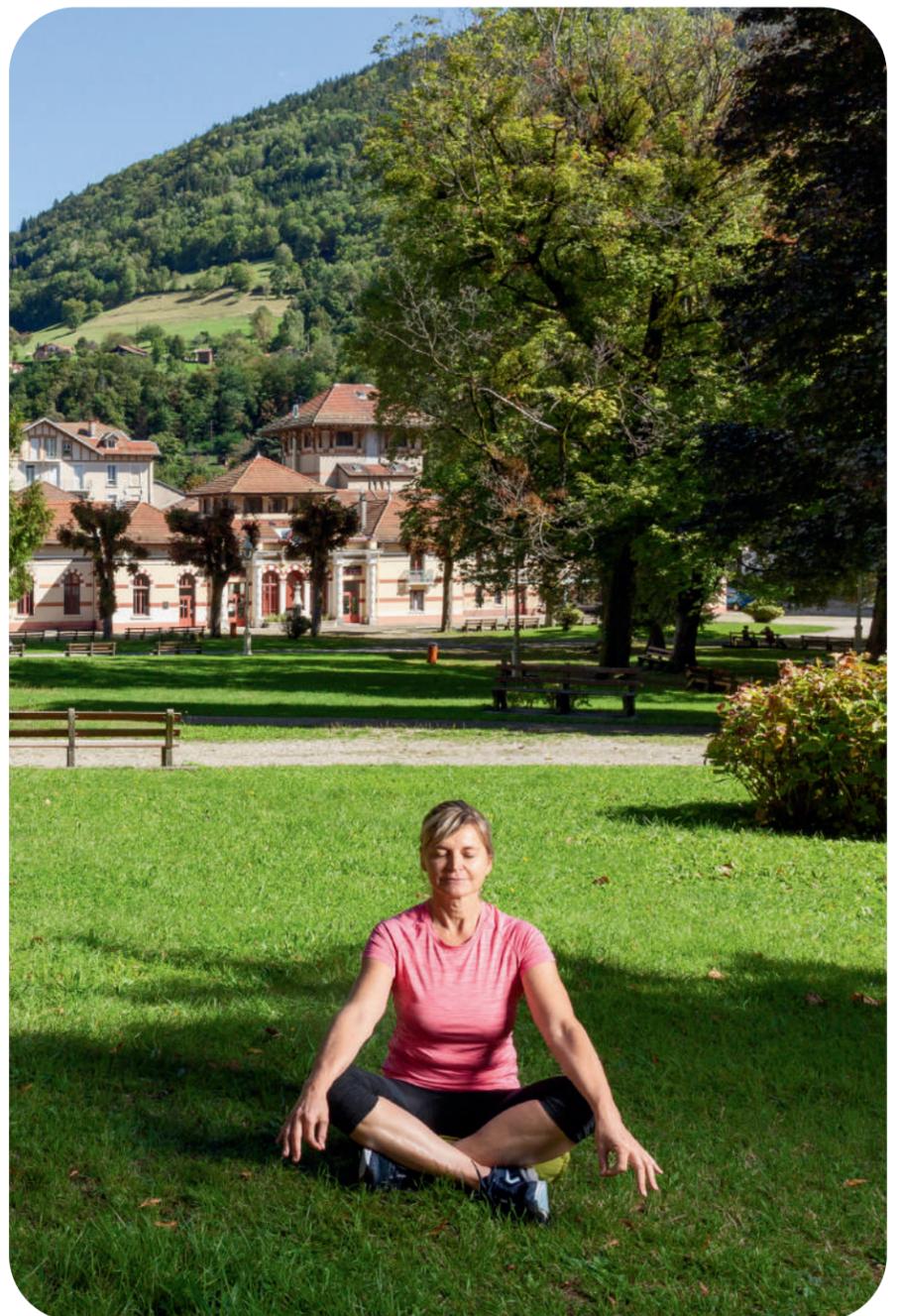
### **LES ATOUTS DU PROGRAMME**

Retrouver équilibre et bien-être au quotidien, en maîtrisant vos émotions et en luttant contre la fatigue

S'apaiser, par des techniques de respiration

Optimiser vos capacités respiratoires

Compléter les bienfaits de votre cure thermale conventionnée ou de votre cure santé 6 jours.



6 ateliers de respirologie (1h) - 108 € en complément d'une cure thermale 18 jours  
3 ateliers de respirologie (1h) - 54 € en complément d'une cure Santé 6 jours

### **JOURNÉES DE LA RESPIRATION**

Ateliers thématiques animés par Y.-V. Davroux  
**les 14 et 15 juin 2024**

Ateliers gratuits ouverts à tous