

SESSION FEVRIER/MARS 2024 – DE 19H à 22H (heure française) POUR LES 4 MODULES

Module N°1	Module N°2	Module N°3	Module N°4
Fonctions de la respiration et liens avec la santé et la longévité	Le volet respiratoire du mini-guide, 7 mouvements de base du volet respiratoire	Le volet nutritionnel du mini-guide	Synthèse, questions-réponses, pratiques des exercices par les apprenants
Mardi 6 février 2024	Mardi 13 février 2024	Mardi 20 février 2024	Mardi 12 mars 2024

SESSION SEPTEMBRE 2024 – DE 19H à 22H (heure française) POUR LES 4 MODULES

Module N°1	Module N°2	Module N°3	Module N°4
Fonctions de la respiration et liens avec la santé et la longévité	Le volet respiratoire du mini-guide, 7 mouvements de base du volet respiratoire	Le volet nutritionnel du mini-guide	Synthèse, questions-réponses, pratiques des exercices par les apprenants
Jeudi 5 septembre 2024	Jeudi 12 septembre 2024	Jeudi 19 septembre 2024	Jeudi 26 septembre 2024