



NEFES KOÇLUĐU

- Nefes alma alışkanlıklarımız
- Doğru nefes alamama nedenleri
- Nefes analizi
- Nefesin doğal akışı
- Nefesin üç seviyesi : fiziksel, duygusal ve ruhsal
- Doğru nefes aldığımızda vücudumuzda meydana gelen değişiklikler
- Nefes terapisinin etkili olduğu alanlar

Süre : 1 gün