

La " Coordination Respiratoire MDH" est une méthode basée sur des connaissances d'anatomie fonctionnelle.

Elle a pour but de restaurer le fonctionnement du système respiratoire

Elle permet :

d'améliorer l'état de santé générale en favorisant une meilleure oxygénation de l'organisme.

d'optimiser les «performances» dans les nombreux domaines d'activités où le souffle et la voix jouent un rôle essentiel.

Par exemple, pour :

- Faire du sport.
- Chanter ou jouer d'un instrument.
- Parler en public.
- Améliorer l'état de santé générale.
- Améliorer la qualité de la voix parlée.
- Apaiser le stress.
- Maintenir les potentialités lors d'une maladie.

Cette approche corporelle globale s'adresse à toute personne concernée et intéressée par le développement du souffle et de la voix.

La " Coordination Respiratoire MDH" se pratique habituellement lors de séances individuelles.

A " Bol d'Air", nous nous sommes inspirées des principes, des mouvements, des exercices de souffle et de voix, basés sur cette approche, pour proposer aux participants une séance collective, stimulante et ludique, avant la chorale.

Pour plus d'informations:
<https://breathingcoordination.ch/>