

# Respirer pour mieux vivre



## **La respiration c'est la vie !!!**

*Respirer c'est la vie, une citation simple mais ô combien véridique. En effet, sans la respiration, nous ne pourrions tout simplement pas vivre. Mais respirer, c'est bien plus que ça, c'est prendre le temps de s'arrêter, de se recentrer sur soi-même et de se reconnecter avec le monde qui nous entoure.*

*C'est une invitation à savourer chaque instant, à profiter de chaque souffle et à être pleinement présent dans l'instant présent.*

*Alors, ne prenez pas votre respiration pour acquise, accordez-lui l'importance qu'elle mérite et laissez-là vous guider vers une vie plus consciente et plus épanouissante.*

*Respirer c'est la vie, mais c'est aussi la clé pour vivre pleinement.*

Pour plus d'informations :

[pierrettecyrosteopathie.com](http://pierrettecyrosteopathie.com)

Au plaisir de vous  
faire partager ma  
passion !

Pierrette Cyr, D.O Ostéopathe  
Professeure accréditée de yoga  
Certification in Restore your Prana

