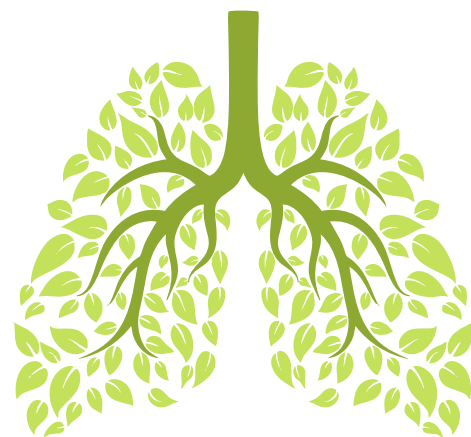


RESPIREZ MIEUX BOUGEZ MIEUX VIVEZ MIEUX



**avec Mandy Latchford,
Professeur de Yoga & Coach en Respiration**



10 janvier-14 février 2027

Commencez l'année 2027 en vous sentant centré, fort et ancré.

Un guide quotidien pour intégrer naturellement et durablement des mouvements et une respiration à la fois simples, conscients et fonctionnels dans votre vie.

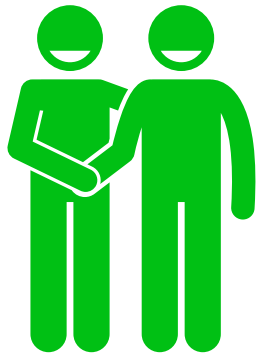


35 jours

Accompagnement quotidien via WhatsApp
Respiration + mouvements simples + fonctionnels



COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME?



Ce parcours de 35 jours via WhatsApp combine **breathwork et mouvements fonctionnels doux** pour vous aider à vous sentir plus calme, plus léger et plus connecté à votre corps - aucune expérience requise !

Chaque semaine, je vous envoie **une vidéo simple à suivre**, qui vous guide à travers des exercices de respiration et des mouvements synchronisés avec votre souffle. Ces pratiques permettent de relâcher les tensions, d'améliorer la posture et la mobilité, et de construire un schéma respiratoire plus sain que vous pourrez ensuite intégrer naturellement dans votre quotidien.

Chaque jour, vous recevrez également un court message : un conseil, un encouragement ou un petit apport de compréhension pour vous aider à savoir pourquoi vous pratiquez et comment chaque technique soutient votre progression.



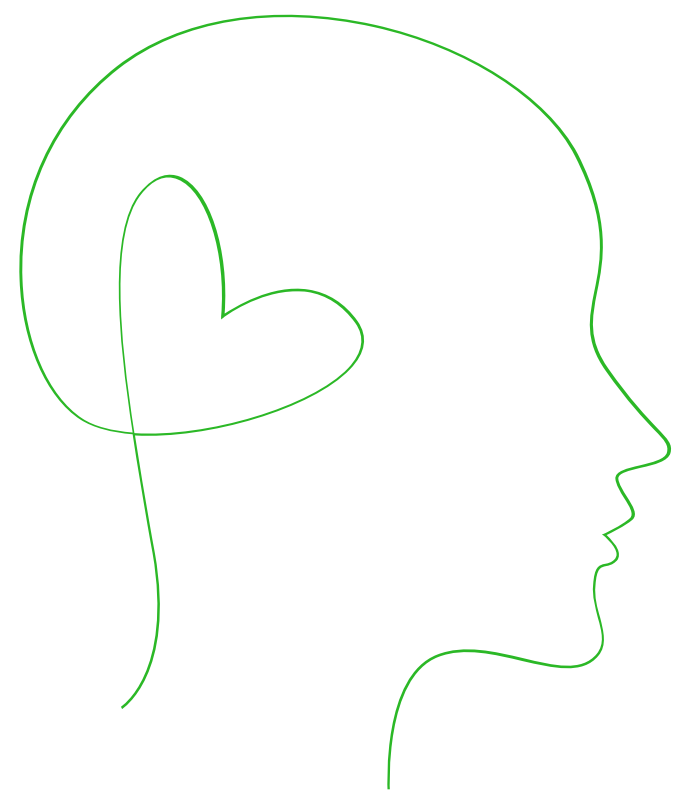
- **RÉDUCTION DU STRESS**
- **MEILLEUR SOMMEIL**
- **CONCENTRATION ET FOCUS AMÉLIORÉS**
- **ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL**
- **PERFORMANCE SPORTIVE OPTIMISÉE**

Le rythme est doux et progressif, vous permettant de répéter et d'intégrer les pratiques tout au long de la semaine.

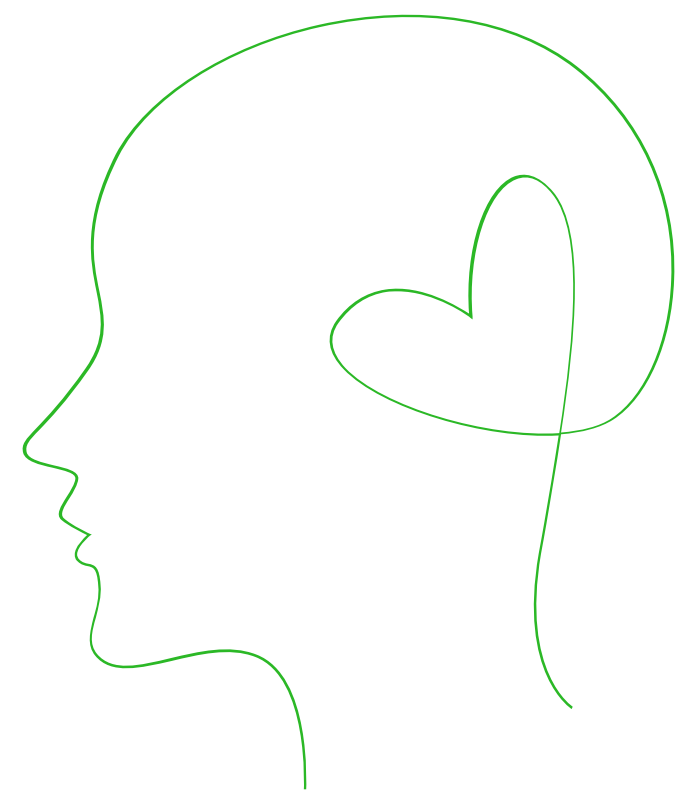
Chaque dimanche, vous recevez une nouvelle vidéo présentant des mouvements simples, fonctionnels, et clairement expliqués, ainsi que de nouveaux exercices respiratoires.

À la fin du programme, vous aurez développé des outils concrets et durables pour mieux respirer, mieux bouger et vivre avec plus de légèreté. Vous aurez identifié les exercices qui vous conviennent le mieux, selon votre corps, votre expérience et vos besoins.

Un second groupe WhatsApp sera disponible (libre à vous de le rejoindre ou non) dans lequel je répondrai à toutes vos questions. C'est un espace d'échange autour des pratiques, idéal pour celles et ceux qui apprécient la dynamique de groupe et qui y trouvent soutien et motivation.



POURQUOI CE PROGRAMME ?



J'ai créé ce programme en tant que professeure de yoga et coach en Respiration, avec l'envie de partager des pratiques simples ainsi que les preuves scientifiques montrant comment une respiration et un mouvement fonctionnels peuvent nous aider dans tous les domaines de la vie.

Ce programme a été conçu pour être chaleureux, bienveillant et accessible à toute personne souhaitant améliorer son bien-être quotidien grâce à des pratiques simples, courtes et porteuses de sens.

La santé a toujours été au cœur de mon parcours de vie. Au fil des années, j'ai compris que les pratiques les plus simples sont souvent les plus efficaces - et les plus durables.

Il est peut-être incroyable, mais tellement vrai, que nous pouvons utiliser notre souffle pour nous sentir plus forts, plus calmes, en meilleure santé !

C'est cette prise de conscience qui m'a inspirée à créer « **Respirez Mieux, Bouger Mieux, Vivez Mieux** », un programme fondé sur des mouvements simples et une respiration consciente. Je suis convaincue que ces bases sont essentielles pour cultiver un bien-être durable.

Animée par le désir d'accompagner des personnes vers une meilleure santé, j'ai suivi différentes formations et poursuivi mes apprentissages. Grâce à mon expérience d'enseignement et à mon exploration continue du yoga et de diverses méthodes respiratoires, ma compréhension a continué de s'approfondir et d'évoluer.

Ma dernière formation, "Advanced Instructor Training" avec Oxygen Advantage en Irlande, a été une véritable révélation : tout ce que j'avais appris semblait enfin s'assembler, et j'ai maintenant plus que jamais envie de transmettre ces connaissances.

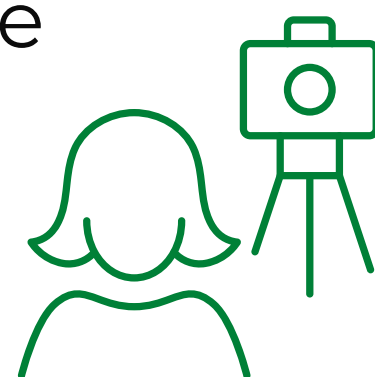
J'ai aussi constaté combien il peut être difficile, pour beaucoup de personnes, de mettre en place des changements durables dans leur quotidien. Même avec une réelle envie d'aller mieux, rester constant n'est pas toujours simple! C'est pourquoi un accompagnement guidé, avec des échanges réguliers, des questions, des réponses et des discussions, est souvent essentiel pour établir une routine saine et durable- ce qui est, après tout, l'objectif principal !

Au cours des cinq dernières années, j'ai proposé 2 programmes similaires et j'ai été profondément touchée par les retours très positifs.

Avec ce nouveau programme, «Respirez Mieux, Bouger Mieux, Vivez Mieux », j'ai élargi et affiné mon approche afin d'aider les participants à obtenir des résultats encore plus significatifs et durables.

CE QU'IL VOUS FAUT POUR SUIVRE CE PROGRAMME :

- Un numéro WhatsApp et une connexion internet
- 15 minutes par jour pendant 35 jours
- L'envie de vous engager dans un temps pour vous-même
- Un espace calme, si possible seul(e), pour pratiquer
- Un tapis de yoga (ou similaire) ou simplement une moquette/tapis



LE PRIX

60€



COMMENT S'INSCRIRE:

Simplement, par SMS/Mail:

00 33 676164831 - Mandylatchford@yahoo.fr

**Envoyez un message pour confirmer votre inscription -
Merci d'indiquer votre nom complet ainsi que, brièvement, la
raison pour laquelle vous souhaitez suivre ce programme!**

- Paiement de 30 € pour réserver votre place
- Réception d'informations complémentaires
- Deuxième paiement de 30 € avant le 20/12/2026
- Par Paypal ou virement bancaire — les informations suivront !

QUELQUES RETOURS DES 2 DERNIERS FORMATIONS SIMILAIRES:

"Je redécouvre la puissance de la respiration pour mon bien-être".

"Je m'endors comme un bébé"

"J'adore la respiration Kapalabatti le matin, ça me réveille et ça me donne la pêche."

"Une belle libération pulmonaire !"

"Mon sommeil est amélioré"

"Cette expérience m'a permis de voir que la respiration apporte calme et douceur"

"Formation à la fois simple et efficace"

"J'arrive à mieux gérer des situations de stress, d'énervement, de fatigue, en modifiant mon rythme respiratoire."

"Je me suis surprise à faire durer 5 mins de plus chaque séance pour le bien-être ressenti."

"En montagne, je suis plus à l'aise qu'auparavant grâce à la respiration par le nez....du coup, moins fatigué"

"Une belle pratique très positive et enrichissante pour la suite de ma vie."