



Pour performer, il est essentiel d'être en bonne santé, c'est pourquoi il est préférable de parler de "Santé / Sport" et non l'inverse.

En agissant sur les systèmes vasculaire, digestif, postural, respiratoire... la pratique de la méthode Guillaume permet d'améliorer ses performances sportives.

Trop souvent oubliée, la synergie abdomino-périnéo-diaphragmatique est un moyen de faire la différence à haut niveau.

Renforcez votre corps grâce à la maîtrise du souffle physiologique !