

## L'association IDEH

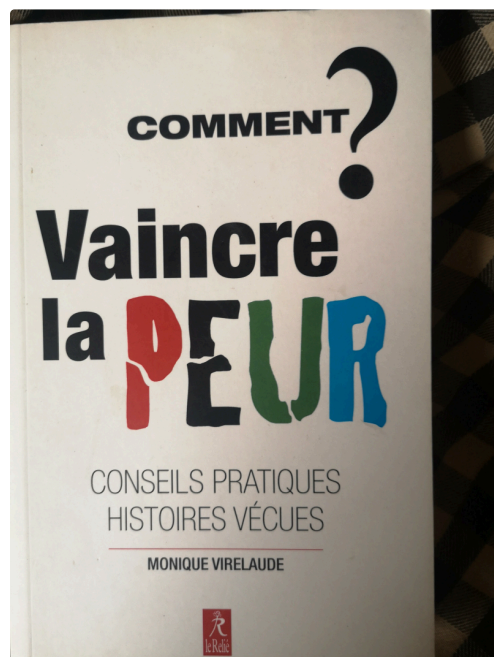
Communiqué de presse



L'association IDEH

L'association IDEH à Fleurance ouvre un groupe et propose un apprentissage de connaissance de soi à raison de 2 séances par mois de Février à Juin 2026 Une méthode singulière qui a fait ses preuves en régulant des états de conscience sous emprise mentale c'est à dire , malgré soi, soumise à des oscillations angoissantes et à un éparpillement épuisant .

Apprendre les 8 phases du circuit respiratoire qui permettront à ces états instables de se réguler, et de revenir à la phase intérieure de paix qu'elles contiennent , quelque soit l'évènement qui semble nous faire face ou nous agresser.. pour avoir plus de détails:0681903226 mvirelaude@gmail.com .,



unnamed.jpg