

Contre-indications au Breathwork

Le breathwork peut provoquer des changements physiologiques et émotionnels intenses. Certaines personnes doivent faire preuve de prudence avant de participer.

Les contre-indications principales incluent :

- Problèmes cardiovasculaires graves (antécédents d'AVC, infarctus récent, insuffisance cardiaque sévère)
- Hypertension artérielle sévère et non contrôlée
- Antécédents de crises d'épilepsie
- Troubles psychiatriques non stabilisés (psychose, bipolarité)
- Chirurgie récente ou blessures graves
- Glaucome ou risque de décollement de rétine
- Asthme sévère non stabilisé
- Ostéoporose sévère ou instable
- Grossesse
- Prise de médicaments affectant la chimie du cerveau (psychotropes, anxiolytiques)
- Consommation de drogues ou d'alcool

 Important :

En cas de doute, consultez votre médecin avant toute inscription. La sécurité et le bien-être des participants sont prioritaires.

Chaque corps réagit différemment au breathwork, c'est pourquoi il est important d'écouter votre corps, vos limites et en cas de doute de consulter votre médecin.