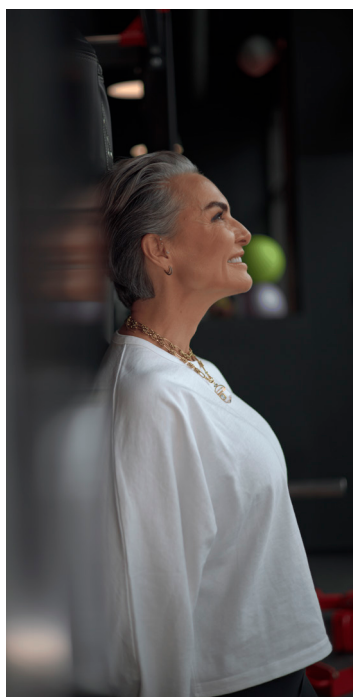


ELLE

DAPHNÉ POLLIAND

L'équilibre par la respiration

Ancienne athlète fitness devenue entrepreneure du bien-être, Daphné Polliand a fondé à Genève Just Breathe, un espace dédié au breathwork, une pratique de respiration consciente encore méconnue. Son approche allie rigueur, douceur et pragmatisme pour aider chacun à retrouver son équilibre intérieur. Stress, burn-out, troubles du sommeil ou migraines : le souffle agit là où les mots échouent parfois. En cabinet, elle propose des sessions mêlant respiration active et espace de parole, dans un cadre chaleureux et bienveillant. Son accompagnement s'adresse autant aux personnes en quête de mieux-être qu'aux sportifs, pour améliorer récupération, concentration et performances.



Instagram : @daphne_just_breathe
breathe-geneva.com

