Nefes ile vücudu tanıma, doğru nefes teknikleri, bağışıklık güçlendirici nefes egzersizleri, duygu durumunu iyileştirici nefes egzersizleri, stresi kontrol altına almak için kullanılacak nefes egzersizlerinin aktarılacağı bir eğitim planlanmıştır.