



Respirer pour mieux s'inspirer



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et facilite l'efficacité immédiate.

PEDAGOGIE

Approches de différentes pratiques du souffle - Mise en place d'un protocole respiratoire.

(prévoir tenue souple et tapis de sol)

DUREE : 1 journée

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Le + : *Une formation «bouffée d'oxygène»...porteuse de vitalité – calme intérieur –santé. Une prise de conscience immédiate de l'intérêt du souffle par un test avant/après*

Nous naissons avec notre premier inspire et quittons la terre avec notre dernier expire. Toute notre vie est rythmée par cet inspire-expire que nous oublions par trop d'évidence.

Pourtant, c'est notre respiration qui nous met en vie et nous permet d'être en relation au monde...autant d'éléments nous invitant à poser une respiration plus en conscience et à revenir à son essentiel.

OBJECTIFS

- Découvrir différentes pratiques de respirations: cohérence cardiaque, respiration d'ancrage, respiration dynamique...à mettre en place en fonction des circonstances

PROGRAMME

COMPRENDRE

- Identifier l'impact du souffle sur son état d'être, fatigue, émotions ... mais aussi sur son efficacité professionnelle et sur la prise de décision.

PRATIQUER

- Développer une pratique respiratoire afin d'accéder à une qualité d'esprit calme et clair, propice au travail.
- Vitaliser son cerveau par le souffle et se laisser inspirer
- Mettre en place un protocole respiratoire
- Pratique de la respiration préventive pour améliorer sa prise de recul au quotidien.
- Pratique de la respiration de situation face à un problème
- Pratique de la respiration curative après un stress

Cohérence cardiaque – respiration d'ancrage – respiration dynamique – respiration relaxante

LES EFFETS DU SOUFFLE:

L'amélioration du système cardiovasculaire - L'augmentation de son énergie - L'optimisation de sa concentration et de sa créativité - L'apaisement de son système nerveux – la libération des toxines - le renforcement du système immunitaire – le retour au calme – la distanciation - l'éclat du visage....