



# Respirer pour mieux s'inspirer



## FICHE TECHNIQUE

### VOTRE FORMATRICE

#### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

#### PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

#### MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

**PUBLIC ET EFFECTIF :** Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

**DUREE, DATE, DELAI :** 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

**LIEUX ET ACCES :** A définir ensemble - salle équipée/logistique - En cas de handicap me contacter

**PRIX :** Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

**DOCUMENTS :** Attestation de réalisation en fin de formation

**PLUS D'INFOS :** consulter le site et CGV/U CGV/CGU ([www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr))

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr) C. Rouault / 30 400 Villeneuve les Avignon Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration d'activité N°91300367430/Occitanie



**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

Prendre conscience de l'intérêt du souffle et savoir le pratiquer.

### Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Comprendre l'intérêt de bien respirer
- Identifier son mode respiratoire
- Apaiser son état interne par la pratique de différentes respirations

## PROGRAMME

### COMPRENDRE ET APPLIQUER –MATIN 9h-12h30

- Identifier l'impact du souffle sur son état d'être, fatigue, émotions ... mais aussi sur son efficacité professionnelle et sur la prise de décision.
- Repérer son mode de respiration
- Développer une pratique respiratoire afin d'accéder à une qualité d'esprit calme et clair, propice au travail.

### PRATIQUER APRES MIDI 13H30 – 17H00

- 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
- Découvrir divers pratiques de respiration
- Faire le lien entre le yoga, le souffle et la régulation émotionnelle

### **Cohérence cardiaque – protocole respiratoire**

### **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 –le renforcement du système immunitaire – le retour au calme*