

Formation Professionnelle : Breathwork et Intégration Émotionnelle

Découvrez notre formation hybride pour les praticiens de santé souhaitant intégrer le breathwork à leur pratique professionnelle. Cette formation complète s'étale sur 4 à 6 mois, combinant PDF, 3 ateliers en présentiel de 3 heures chacun.

Conçue pour les coachs bien-être, coach de vie, ostéopathes, kinésithérapeutes, thérapeutes corporels, diététiciens, sexologues, hypnothérapeutes, énergéticiens, infirmier.e.s, psychologues et naturopathes, cette formation vous permettra d'acquérir un outil puissant, naturel et scientifiquement fondé pour enrichir votre pratique quotidienne.



Objectifs et Public Cible

Maîtrise complète des techniques

Acquérir une expertise approfondie des méthodes de respiration thérapeutique et leurs applications cliniques.

Fondements scientifiques

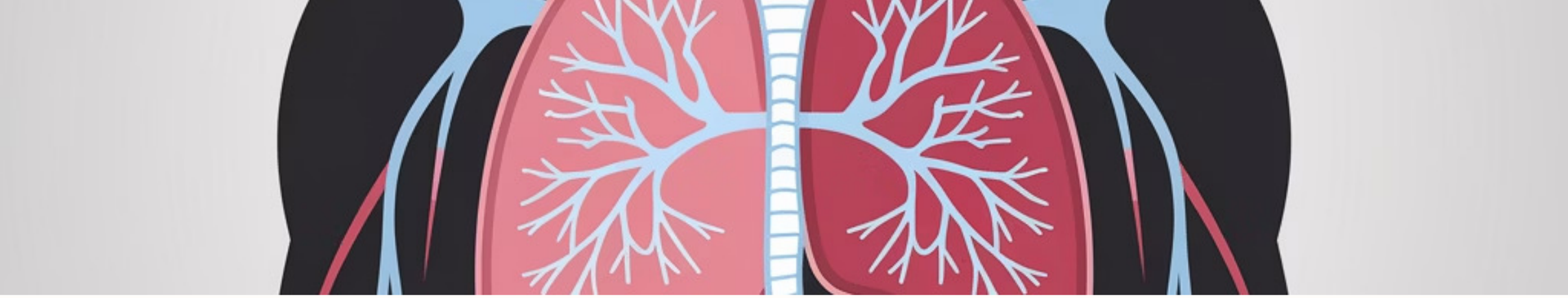
Comprendre les bases neurologiques, traumatologiques et immunologiques du travail respiratoire.

Accompagnement professionnel

Développer les compétences nécessaires pour guider des séances individuelles et collectives avec assurance.

Libération émotionnelle sécurisée

Faciliter les processus de libération émotionnelle dans un cadre stable, encadré et sécurisant.



Structure du Programme

Module 1 : Fondamentaux

Anatomie respiratoire, système nerveux autonome, nerf vague, lien entre souffle et stress, études neuroscientifiques (Porges, Huberman, Nestor).

Module 2 : Techniques

Cohérence cardiaque, respiration connectée, méthode Wim Hof, rebirth, respiration holotropique, avec comparatifs, indications et contre-indications.

Module 3 : Libération Émotionnelle

Trauma et corps, états modifiés de conscience, sécurité somatique et accompagnement non-verbal.

Module 4 & 5 + Pratique

Animation de sessions collectives, posture du facilitateur, module scientifique bonus et 3 ateliers pratiques en présentiel.

Techniques de Respiration Thérapeutique

Cohérence Cardiaque

Technique de respiration rythmique qui synchronise le rythme cardiaque et respiratoire, réduisant le stress et améliorant l'équilibre du système nerveux autonome.

Respiration Connectée

Méthode de respiration continue sans pause entre inspiration et expiration, favorisant la libération émotionnelle et l'accès aux états modifiés de conscience.

Méthode Wim Hof

Combinaison de respiration profonde, exposition au froid et méditation, renforçant le système immunitaire et augmentant la résistance au stress.

Respiration Holotropique

Technique d'hyperventilation contrôlée développée par Stanislav Grof, facilitant l'exploration de l'inconscient et la guérison psychologique profonde.

Libération Émotionnelle et Mémoire Corporelle

Compréhension du Trauma

Étude des travaux de Levine et van der Kolk sur l'impact du trauma dans le corps et ses manifestations somatiques.

Accompagnement Non-verbal

Méthodes de soutien par la présence, le toucher thérapeutique et l'écoute active pendant les processus de libération.



États Modifiés de Conscience

Exploration des états de conscience altérés par la respiration et leur potentiel thérapeutique pour la libération émotionnelle.

Sécurité Somatique

Techniques pour créer un environnement sécurisant permettant l'expression et la libération des émotions refoulées.

Animation de Sessions Collectives

Préparation de l'Espace

Création d'un environnement sécurisant et accueillant, avec attention particulière à la température, l'éclairage, le confort et l'intimité du lieu.

Déroulement de la Session

Structure type d'une séance collective : accueil, cercle d'ouverture, explication des techniques, pratique guidée, intégration et partage final.

Gestion des Réactions

Accompagnement des manifestations émotionnelles et physiques, intervention appropriée en cas de réactions intenses, soutien individualisé dans un cadre collectif.

Intégration Post-Session

Techniques pour faciliter l'ancrage et l'intégration des expériences vécues, recommandations pour les jours suivant la pratique.



Modalités Pratiques et Inscription

—

Formation Complète

Répartie sur 4 à 6 mois en format hybride

3

Ateliers Pratiques

Sessions immersives en présentiel de 3h chacune

1500€

Investissement

Tarif HT incluant tous les supports
1800€TTC

Cette formation offre une approche 360° combinant science, corps, émotion et posture professionnelle. Vous bénéficierez des supports PDF, WhatsApp pour les échanges et la supervision

L'encadrement humain, bienveillant et structuré vous permettra non seulement d'acquérir un outil immédiatement applicable en cabinet ou en atelier, mais aussi de vivre une véritable transformation personnelle en tant que praticien.

