

## La respiration : un outil de transformation et de bien-être

 18 h     310,00 €

### Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat et concerné par la question du stress. Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, etc. Elle s'adresse également à toute personne concernée par la gestion du stress et qui désire appliquer cette technique.

### Objectifs

La respiration, bien que longtemps négligée par la recherche scientifique, figure parmi les piliers essentiels des approches de santé préventive, aux côtés du sommeil, de l'alimentation, de l'hydratation et de l'exercice physique.

Les stratégies de respiration peuvent améliorer le bien-être physique, en mettant l'accent sur le renforcement de votre système immunitaire.

Cette formation a pour but de voir comment la respiration peut optimiser sa posture en rétablissant une connexion consciente avec son corps et sa respiration, afin de favoriser un accueil bienveillant, une meilleure disponibilité, une conscience accrue de soi et une efficacité renforcée dans les interactions professionnelles ou autres.

#### 1. L'importance de la posture et ses effets sur la durabilité au travail

- Pratique et observation des effets bénéfiques d'une posture correcte.
- Définition et exploration de la notion de "posture juste".

#### 2. Analyse de la respiration : observation et correction

- Observation de sa propre respiration et analyse des impacts d'une respiration inadéquate.
- Comparaison entre respiration par la bouche et par le nez.
- Exploration du sens de la respiration.
- Impact de la respiration nasale (narine droite/gauche) sur le système nerveux.
- Pratiques respiratoires guidées.

#### 3. Les trois phases de la respiration et la respiration complète

- Exploration des trois parties de la respiration.
- Apprentissage de la respiration complète, avec mise en pratique.

#### 4. Le lien entre respiration et énergie

- Relation entre l'inspiration/expiration et l'énergie du donner-recevoir.
- Pratiques pour intégrer ces concepts dans la respiration quotidienne.

#### 5. Harmonisation par la cohérence cardiaque et la coordination respiration-mouvement

- Introduction à la cohérence cardiaque et son lien avec le nerf vague.
- Exercices de coordination de la respiration avec les mouvements du corps pour un équilibre global.

## 6. L'influence des neurones miroirs et de la syntonie dans les interactions

- Analyse de l'impact des neurones miroirs dans la relation à l'autre.
- Observation de la respiration d'autrui et son influence sur soi.
- Exercices pratiques pour développer la syntonie et l'écoute corporelle.

## 7. Techniques respiratoires spécifiques

- Techniques de respiration pour le lâcher-prise.
- Techniques pour libérer les tensions et les énergies accumulées.
- Exercices pour recharger ses énergies.
- Techniques d'ancrage et d'équilibre intérieur à travers la respiration.
- Respiration relaxante pour favoriser la détente.

## 8. Respiration et visualisation : l'alliance des mots, des couleurs et de la nature

- Pratique combinant respiration, visualisation et pouvoir des mots, des couleurs et de la nature pour une relaxation et une régénération optimale.

## 9. Techniques vibratoires pour l'ancrage et la clarification

- Introduction à deux techniques vibratoires pour s'ancrer, se purifier et renforcer l'énergie personnelle.
- Mise en pratique pour favoriser la clarté d'esprit, la verticalité et l'avancement dans ses projets.

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

310,00 €

### > Horaires

 Liège

- > Du 19 mai 2025 au 2 juin 2025  
De 9h à 16h

### > Certificat - Attestation

Attestation de participation

### > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# La respiration : un outil de transformation et de bien-être - Les lundis 19, 26 mai et 2 juin 2025, Liège

## Organisation

Matériel à apporter: un tapis, un coussin et une couverture.

## Renseignements

04/229.84.60

€ 310,00 €



### Dates de formation

Les lundis 19, 26 mai et 2 juin 2025

### Horaire

De 9h à 16h



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-chateau-massart@centreifapme.be](mailto:inscription-chateau-massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Amandine Lecerf, professeur d'éducation physique, psychomotricienne, thérapeute corporelle et coach yoga.