

RESPIRATION TOTALE

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Connaître les fondamentaux de la respiration profonde
- Identifier ses zones de restrictions respiratoires
- Assouplir sa respiration et sa relation au corps par des pratiques douces (auto massages, étirements, sonorisations...)
- La Respiration totale permet de tendre vers l'unification de tout le corps

METHODOLOGIE

- Apport théorique et mise en pratique
- Voyages au cœur de corps et de la respiration

DEROULEMENT DE L'ATELIER

- ✓ Vidéo de la Respiration Totale et notions d'anatomie
- ✓ Introspection respiratoire et application pratique de la théorie
- ✓ Pratiques douces, approfondissement de sa respiration

CADRES DE REFERENCE

Laurène Regout travaille le souffle depuis 25 ans au travers différentes pratiques comme le chant lyrique, le yoga, le Qi Gong, la méditation, les constellations familiales et systémiques, l'écoute du vivant. Elle a pratiqué de nombreuses disciplines comme le tai chi, l'Aïkido, la Feldenkrais, le mouvement du sensible, la méthode de libération des cuirasses et consulté diverses médecines douces pour avancer dans la compréhension de la respiration et des restrictions respiratoires.

D'autres apports peuvent s'ajouter à ces cadres de référence, dans ce cas les sources seront citées. Elle conjugue technicité avec des pratiques créatives issues des différentes formations qui jalonnent son parcours de plus de 25 ans de formations, de mise en pratique et de recherches personnelles. L'autonomie, la responsabilité individuelle, le non jugement font partie du cadre de travail que respecte la formatrice ainsi que les participant(e)s (voir paragraphe suivant).

CADRE DE TRAVAIL

2

Protections : Nous nous engageons à :	+ Permissions Nous sommes libres de :	= Puissance Et ainsi vous pourrez :
<ul style="list-style-type: none"> • Confidentialité • Bienveillance • Non-jugement • Respect de l'être humain • Acceptation positive • Contrat précis et explicite • Droits et devoirs des parties • Écologie et sécurité ontologique • Externalité politique et religieuse 	<ul style="list-style-type: none"> • De faire ou de ne pas faire • D'être d'accord ou pas d'accord • De poser des questions • De demander des explications ou des éclaircissements • De répondre ou de ne pas répondre • De nous exprimer • De faire part de votre ressenti et de votre avis 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir de vous engager et de vous impliquer dans le travail • Se responsabiliser dans vos choix • Être en posture de leader de soi-même "leading self"

HORAIRE

Un samedi sur 2 de 11h30 à 12h45.

12 DATES

Dates : 11 - 25 novembre, 9 décembre, 13 - 27 janv, 10 février, 16 - 30 mars, 4 mai, 1er - 15 - 29 juin.

TARIFS

15 € la séance, par personne, soit 180 € pour le cycle entier.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

Inscrivez-vous via le bulletin d'inscription disponible sur le site internet (voir onglet « Dates et inscriptions »)
 Le règlement se fait en une fois par virement en début de cycle, ou par l'envoi d'un ou de plusieurs chèques par voie postale. La communication du virement précisera la mention : « **Nom de l'Atelier + date(s) ou Cycle entier** ».

ABSENCE

Les annulations ne donnent pas lieu à un remboursement, mais la possibilité de venir à une autre date, ou à un autre atelier.