

Initiation à la Respirologie

10 techniques puissantes pour le lâcher-prise et la connaissance de soi

Code 227, du 22 au 26 mars 2021



Visées professionnelles

La respiration est un **révélateur fiable de notre état** du moment : corporel, émotionnel, mental...

C'est aussi un **élément incontournable pour agir** sur le mieux-être de la personne.

Inspirée des techniques traditionnelles (Yoga, Bouddhisme), et enrichie par les neurosciences, la Respirologie est un outil efficace dans différentes applications : respiratoires, cardiaques, articulaires, comportementales, gestion du stress, relaxation, sommeil, performance sportive, méditation.

Personnes concernées et prérequis

Tous les professionnels de l'accompagnement, intéressés par **l'impact de la respiration sur le lâcher-prise, la préparation mentale**, ou la connexion avec soi-même : professionnels de la santé, du sport, du bien-être, du développement personnel, éducateurs, enseignants, coaches.

Pas de Prérequis.

Objectifs opérationnels

- **Maitriser les principes** de Respirologie
- **Appliquer les tests** d'évaluation et de progression des pratiquants.
- **Pratiquer** les principes de Respirologie pour en constater les effets sur soi.
- Savoir **réutiliser les techniques** de Respirologie auprès de différents publics.
- **Savoir observer**, sur soi et les autres, les besoins (posture, détente, aisance), et **agir, puis repérer** « les changements d'état, bénéfiques...



Contenu

Technique : expérimenter et comprendre les enjeux de la Respirologie

- Enjeu Biologique : métabolismes, acidose, oxygénation et **détoxification et amélioration du Seuil** d'essoufflement.
- Enjeu Mécanique : Système musculo-squelettique, fascia, muscles profonds et **amélioration des tensions et raideurs**.

- Enjeu Émotionnel : blocages, somatisation et techniques de **gestion du stress**...
- Enjeu Mental : comment transformer nos stratégies d'échec en stratégie de **réussite et de mieux-être** ?

Acquérir les outils méthodologiques

- **Applications en salle** (méditation, Stretching postural, Pranayama, Pilates) et en extérieur (marche nordique, marche afghane, jogging).
- Applications en piscine : jouer avec sa **zone de confort et comprendre les liens entre Respiration, Émotions et Pensées**.
- Autres applications possibles, en fonction des intervenants experts : **thérapies brèves, relaxation**, Digeridoo, techniques des apnéistes...



Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

- Mises en situation en tant qu'apprenant dans fondamentaux et les techniques de la Respirologie.
- Mises en situation pédagogiques avec différents publics.
- Différentes évaluations sont prévues avant, pendant le stage, et après selon les niveaux 1 à 4 du modèle de Kirkpatrick.
- Grille de satisfaction et d'auto-évaluation des acquis de la formation.



Animation

Olivier BENOIT, Master Activités Physiques Adaptées, DU management du secteur médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.

Filiz DERUK, Psychopraticienne et Hypnothérapeute, formée à la méditation de pleine présence.

Grégory ZWINGELSTEIN, instrumentiste et spécialiste Digeridoo.

Les + de la formation

- **Efficacité de la méthode.**
- Contenus directement **transférables**.
- Variété des Intervenants pour des **applications diverses**.