

# Dauphins et Respirologie

## RESPIROLOGIE

### 10 techniques puissantes pour la gestion du stress et la confiance en soi

---

#### Contexte

---

Nos gestes, notre langage corporel, ne mentent pas...si on a la bonne grille de lecture.

Parmi eux, la respiration est un révélateur de notre état du moment :

- Etat corporel (tensions, raideurs...),
- Etat émotionnel (peurs, doutes, craintes...),
- Etat mental (pensées ou croyances limitantes, négativisme, blocages...).

Mais la Respiration est aussi un moyen d'inverser la vapeur, d'agir sur son mieux-être, sa confiance en soi, son changement positif...

Inspirée des techniques traditionnelles (le pranayama en Yoga, le 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, confiance en soi...

---

#### Objectifs de la semaine pour la partie Respirologie

---

- Pratiquer les principes de Respirologie pour développer sa résilience face au stress.
  - Mesurer les bénéfices immédiats à la mise en application.
  - Savoir réutiliser les techniques de Respirologie en toutes circonstances,
  - Savoir utiliser ces techniques sur les autres (thérapie, coaching, aide à la personne).
  - Repérer sur soi et sur les autres, les « changements d'état » : posture, détente, aisance...
  - Appliquer ces nouveaux savoir-faire et savoir être avec les dauphins.
  - ...
- 

#### Contenu

---

##### Expérimenter les 4 enjeux de la Respirologie.

- 1) **Enjeu Biologique** : diminuer son acidose, aider sa détoxification, améliorer son oxygénation...repousser son Seuil d'essoufflement (Fréquences cardiaque et respiratoire),
- 2) **Enjeu Mécanique** : relâcher ses tensions musculo-squelettiques, étirer ses fascias, améliorer tensions et raideurs, retrouver de la souplesse...
- 3) **Enjeu Émotionnel** : gérez ses émotions pour éviter les blocages et la somatisation, retrouver le moral...
- 4) **Enjeu Mental** : transformez ses pensées limitantes en stratégie de réussite et de mieux-être, savoir penser positif !

## Applications

Exercices sur le bateau : Respirologie, méditation, Stretching postural, Pranayama, Pilates...  
Expérimentations dans l'eau au contact des dauphins : sentir l'amélioration de ses capacités et de sa confiance, comprendre les liens entre Respiration, Émotions et Pensées.

## Principes de la Respirologie,

- Emotions, pensées et Résilience : mode d'emploi.
- Mettre fin aux ruminations en retrouvant son calme volontairement,
- Savoir observer sur soi, les indicateurs de stress et repérer « les changements ».
- Autres applications : stress, insomnie, mal de dos, essoufflement, irritabilité...
- Développer sa capacité de concentration et son équilibre émotionnel,
- Repousser sa zone de confort pour apprendre à gérer les situations difficiles.

## Les 10 techniques

Diaforce, Respiration carré et triangulaire, Respiration Afghane,

Le Contracté/Relâché et ses effets sur le système nerveux.

L'enracinement : transe, dissociation, ancrage, reconnexion à soi, Résilience...

Le déplacement du négatif : mise à distance, ancrage de ressources...

---

## Olivier BENOIT

---

### Son parcours :

#### Depuis 30 ans, il encadre et coache divers publics :

- **Bébés Nageurs et coaching parental** : accompagnement à la parentalité dans le « triangle œdipien », confiance en soi, place du père de la mère et de l'enfant à travers les situations ludiques dans l'eau...
- **Publics aquaphobes**, qui viennent dans mes stages pour dépasser leurs peurs et apprivoiser l'eau, passer de la crainte à la confiance...
- **Sportifs de tous niveaux** : en préparation physique, puis préparation mentale, aide à la performance, atteinte des objectifs en ôtant les blocages et les freins de toutes origines...
- **Educateurs et thérapeutes** : que je forme aux approches pédagogiques et thérapeutiques des pratiques corporelles (Respirologie, Pilates, Stretching, approches aquatiques, médiation animale, sport et santé, sport et obésité, sport et vieillissement, mal de dos...),
- **Salariés** : sur prévention des risques psychosociaux et du burnout,
- **Managers et chefs d'entreprises** : transformer son stress et efficacité...

#### Coach et formateur libéral, déclaré Organisme de Formation certifié Qualiopi

Toutes ses interventions sont donc éligibles et finançables par les budgets de formation professionnelle,

Il est spécialisé dans les approches du comportement (holistiques), qui font le lien entre Corps / Emotions / Pensées (Hypnose, PNL, EMDR, et méthode MOSAIC de gestion du stress),

Son cursus a démarré en étant Professeur d'Education Physique, intervenant dans divers secteurs, sport de haut niveau, Handisport, enseignement, Sport et Santé...puis comme chef d'entreprise et dirigeant un centre de Remise en forme durant 20 ans, puis comme formateur depuis 1994, et coach mental...

Il est diplômé en STAPS, Licence APA, Maîtrise Haut Niveau, Master 2 Sport et Santé, Maître praticien en PNL, Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne, Certifié en méthode EMDR et MOSAIC (gestion du stress, préparation mentale).

**Du 26 octobre au 2 novembre 2024**

## **Groupe initiation nage avec les dauphins**

### **RESPIROLOGIE : A LA RENCONTRE DES DAUPHINS ET DE SOI MÊME**

**Une semaine « Dauphins thérapeutes » pour se ressourcer.**

Une semaine inoubliable, à la rencontre des dauphins, vous en rêvez ?

Alors rejoignez-nous, la 1ère semaine d'octobre, du 1er au 8...

**Débutants bienvenus.**

Le lagon de Sataya, en forme de cœur, en mer rouge, au sud de l'Egypte, est le paradis des dauphins sauvages...

Sable blanc, eau turquoise à 29°, air à 35, faible profondeur, encadrement par des professionnels passionnés et bienveillants.

Nous y serons ensemble toute la semaine, sur un superbe bateau en bois de 30 mètres, ancré sur le lagon, cabines pour 2 personnes, avec un équipage aux petits soins (cuisiniers, maitre d'hôtel, capitaine, matelots...).

#### **Au programme :**

- 2 sorties par jour de 2 heures, au contact des dauphins en masque palmes, tuba...
- A bord : méditation, Stretching, Yoga, Spirologie, partage de parole...
- Et les moments festifs autour des repas cuisinés sur place et pris en commun.

#### **Description**

Après 2 années de crise Covid, confinements, contraintes...le stress est à son maximum et le burnout a explosé...

Nous avons tous, personnellement ou professionnellement et à des degrés divers, subi les effets de cette situation...

Cette semaine est l'occasion pour faire un break, se faire plaisir, s'offrir un rêve à la rencontre des dauphins, et donc à la rencontre de soi-même...

Fred, Filiz et moi, travaillons depuis des années sur le bien-être et le développement personnel, chacun avec nos supports...

Ensemble nous vous proposons une semaine extraordinaire, pour vous ressourcer, refaire le plein d'énergie positive, au contact magique et thérapeutique des dauphins de Sataya.

## Encadrement

**Fred CHOTARD** : apnéiste de renom, qui a découvert le lagon en 2003, nous transmet son savoir, fait de bienveillance et de respect de la communication avec les dauphins,



**Olivier BENOIT** : coach et formateur dans les approches corporelles et mentales, MNS



**Filiz DERUK** : thérapeute, spécialisée en hypnose, en méditation, et en gestion du stress, méthode MOSAIC et Etats du moi



### **Tarifs :**

1490 euros la semaine all inclusive (en dehors du vol AR)

Réservation et questions : nous contacter