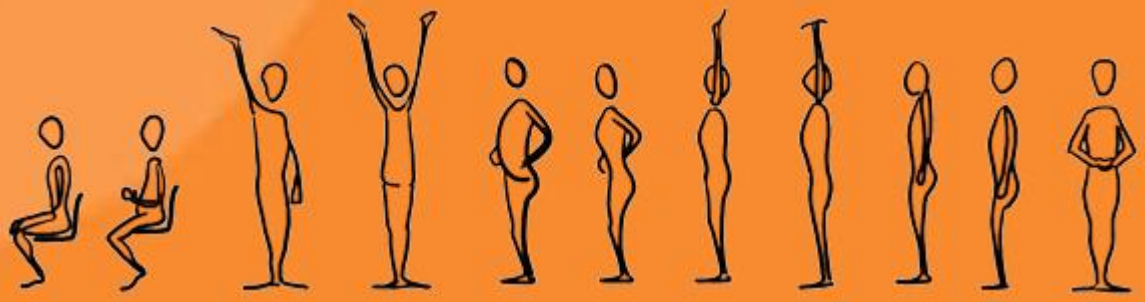
Atelier de formation
RESPIRATION ET EMOTIONS



Thérapeutes, coachs, personnel soignant, métiers d'accompagnement, artistes, enseignants...
cet atelier vous permettra d'approfondir les rôles et processus respiratoires, de vous enrichir de nouveaux exercices, de mieux comprendre les liens étroits entre la respiration et les émotions et de bénéficier d'un expérience de 25 ans dans le domaine des techniques du souffle (Pranayama) issues du yoga.

Session 2019

1 journée de formation
(7h heures)
à Paris et Lyon

Coût de l'atelier :
150 € ttc

3bis.
Philippe Keit - contact@3-bis.fr - http://3-bis.fr - 06.60.08.05.05
Numéro de prestataire de formation 11930762593

Mon parcours :

Formé au Yoga et à la méditation depuis 1995, j'ai suivi l'enseignement de Swami Pragnyananda (lignée Satyananda et Sivananda) et obtenu un professorat de Yoga validé par l'école D.E.P.S en 2008.

Conjointement à l'enseignement du yoga, je me suis formé à la méthode Feuerstein axée sur les difficultés d'apprentissage.
Diplômé de l'académie de sophrologie de Paris, je me suis également formé à la méthode DECEMO (Thérapie émotionnelle issue de l'EMDR) développée par Enguerrand De Christen, puis afin d'élargir mes compétences, j'ai suivi une formation en hypnose.

Installé en cabinet privé à Montreuil (93), j'interviens également en maisons associatives, en clinique psychiatrique, en collèges et lycées publiques et privés puis pour un programme de prévention du diabète (Dites Non au Diabète) en collaboration avec la CPAM et le Ministère des solidarités et de la santé,
J'interviens en tant que **formateur à l'Académie de Sophrologie de Paris.**

Philippe Keit

Public :

Cet atelier est destiné aux praticiens DECEMO, sophrologues, thérapeutes, coachs, personnel soignant, métiers d'accompagnement, artistes, enseignants… souhaitant explorer l'**anatomie et la physiologie de la respiration**, comprendre les **liens entre la respiration et les émotions, s'enrichir de nouveaux exercices respiratoires, libérer leur potentiel respiratoire**.
Cet atelier proposera une partie théorique et de nombreux exercices pratiques.

Objectifs :

-Mieux comprendre ou approfondir le rôle et les mécanismes de la respiration
-Expérimenter et vivre sa respiration en mouvement
-Libérer sa respiration
-Se libérer de ses tensions afin de favoriser le lien thérapeutique
-Optimiser sa respiration
-Améliorer sa posture de thérapeute (ancrage, présence…)
-Comprendre et ressentir les liens entre la respiration et les émotions
-Etudier et expérimenter les respirations relaxantes, dynamisantes, énergisantes
-Intégrer les techniques respiratoires en tant que pratiques thérapeutiques à part entière afin de les transmettre à ses patients, clients…
-Mettre en condition le patient avant d'intervenir avec les outils « DECEMO »

Moyens pédagogiques :

-Lors de cet atelier, il sera délivré un support pédagogique au format papier.
-A l'issue de l'atelier il sera délivré une attestation de participation à la formation « Atelier respiration et émotions ».

PROGRAMME DE L'ATELIER
RESPIRATION ET EMOTIONS
Théorie et nombreux exercices pratiques

- Le rôle de la respiration
- Conséquences et effets d'une mauvaise respiration
- Les bénéfices d'une respiration harmonieuse
- Le processus respiratoire
- Le système nerveux autonome
- La théorie polyvagale
- Emotions et respiration
- Comment optimiser sa respiration
- Les différents types de respiration