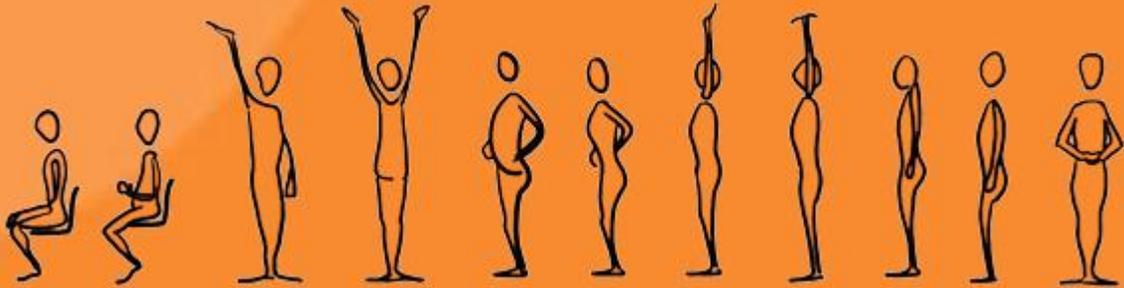




Atelier de formation RESPIRATION ET EMOTIONS



Sophrologues, 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'une expérience de 25 ans dans le domaine des techniques du souffle (Pranayama) issues du yoga.

1 journée d'atelier le samedi 11 janvier 2020

(de 9h30 à 17h45)

à Lyon

Coût de l'atelier :

165 € 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, je suis l'enseignement de Swami Pragnyananda Saraswati depuis 1995 (lignée Swami Sivananda Saraswati), j'ai ainsi obtenu un professorat de Yoga validé par ses soins 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 entre autres 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

Informations diverses :

Cet atelier est destiné aux sophrologues, thérapeutes, coachs, personnel soignant, métiers d'accompagnement, artistes, enseignants... souhaitant comprendre les liens entre la respiration et les émotions et s'initier à la théorie et aux pratiques respiratoires et libérer leur potentiel respiratoire.

Cet atelier proposera une partie théorique et de nombreux exercices pratiques.

Objectifs :

- Mieux comprendre ou approfondir les mécanismes de la respiration
- Expérimenter et vivre sa respiration en mouvement
- Libérer sa respiration
- Se libérer de ses tensions
- Optimiser sa respiration
- Améliorer sa posture, sa présence au monde.
- Comprendre et ressentir les liens entre la respiration et les émotions
- Etudier et expérimenter les respirations relaxantes, dynamisantes, énergisantes, antalgiques...
- Intégrer les techniques respiratoires en tant que pratiques thérapeutiques à part entière afin de les transmettre à ses patients, clients...

Moyens pédagogiques :

- 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

- *Accueil, présentation du programme*
- Le rôle de la respiration
- Conséquences et effets d'une mauvaise respiration
- Les bénéfices d'une respiration harmonieuse
- Le processus respiratoire
- *Pause*
- Le système nerveux autonome
- La théorie polyvagale
- Emotions et respiration
- Comment optimiser sa respiration (théorie et pratiques)
- Les différents types de respiration (théorie et pratiques)
- *Débriefing et clôture*

3bis.

Philippe Keit - contact@3-bis.fr - <http://3-bis.fr> - 06.60.08.05.05

Numéro de prestataire de formation 11930762593