

INITIATION A LA RESPIROLOGIE

Vital Respir™



La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital Respir. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens.

PUBLIC CONCERNE :

Professionnels de la santé, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, du sport et amateurs éclairés

PROGRAMME :

- ④ Anatomie du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- ④ Pratiques de la respiration consciente simple (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie). Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés
- ④ Physiologie du système respiratoire (les échanges gazeux, le circuit de l'oxygène dans la circulation sanguine, les muscles et les tissus)
- ④ Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations bouddhistes, Asie du Sud-Est et Zen Japonaise «Bompu Zen»)
- ④ Exercices personnalisés

MODALITÉS :

Date : samedi 16 mars de 9h00 à 18h30 (prévoir une tenue souple)

Autres dates prévues : 20/04 - 11/05 - 15/06

Prix : Prof. indépendants : 180 € TTC - Entreprises : 300 € TTC - Particuliers : 150 € TTC

Lieu : sera communiqué à l'inscription

Animatrices : Agnès OVERLI & Laure GALVEZ

Informations :

Agnès OVERLI - Tél. : 06 87 06 54 72

<http://agnes-overli.typepad.com/blog/>