

Formation Pranayama



Pourquoi faire une formation pranayama?

Ne pas savoir respirer est la première cause de stress, de douleur physique et psychologique.

Bien respirer permet de calmer le système nerveux. On devient plus efficace, plus calme, plus détendu, en meilleure santé...

Les personnes les plus stressées sont souvent celles qui ne savent pas bien respirer.

Comment apprendre ? Et comment leur apprendre ?

Comment redonner de l'énergie à notre corps à travers la respiration ? La respiration est notre première source d'énergie. Comment bien l'utiliser?

Comment être bien dans sa vie grâce à la respiration, et aux outils que nous transmet le Yoga.

La respiration est la clé de votre bien-être, 3 minutes sans respirer et c'est fini. On devrait se préoccuper de notre respiration, comme on se préoccupe de notre santé, de nos finances... Si on arrête de respirer, il ne nous reste que 3 minutes de vie.

Extra-bien

06.74.07.58.36

contact@extra-bien.fr

extra-bien.fr

34230 Le Pouget



Formation de 27 H

Une formation complète pour comprendre la respiration, savoir la vivre, l'expliquer et la transmettre.

Une formation intense, qui permet d'apprendre à augmenter son énergie.

Module 1

C'est quoi le pranayama et le prana?

Module 2

Comment bien respirer, les étapes du souffle ?

Module 3

Pourquoi faire des rétentions, les bienfaits ?

Module 4

Les 10 postures essentielles pour mieux respirer

Module 5

Equilibrer l'énergie à l'intérieur de soi, comment et pourquoi ? Pratique

Module 6

Différentes respirations, comment et pourquoi ? Pratique de : kapalabhati, anuloma viloma, viloma, samavrtti, visamavrtti, bastrika, chandra et bedhana, kapalabhati en nadi shodana, ...

Module 7

Comprendre le corps, créer du mouvement

Module 8

Krya, nettoyer son corps, les bandhas

Module 9

Méditation sur le souffle

Module 10

Apprendre à respirer aux enfants, aux ados et aux adultes, comment et pourquoi ?

Module 11

Comprendre pourquoi la respiration est si importante ?

Module 12

Comprendre les mantras, savoir les utiliser et favoriser une meilleure concentration

Module 13

Jeux ludiques autour de la respiration

Module 14

Un plus à la formation : initiation à l'hypnose de pleine conscience

(accompagner vos élèves, patients, votre famille dans cette aventure du souffle)

Pour qui ?

Ouvert à tous, professionnels de la santé, pour les professeurs de yoga, les thérapeutes, tous ceux qui veulent apprendre à respirer ou progresser dans la respiration et transmettre comment utiliser le souffle.

Lors de cette formation , des moments de théorie sont mis en place, ainsi que de la pratique. Le programme peut légèrement être modifié selon les jours.

Le déroulement d'une journée

8H-9H30

Petit déjeuner

11H-12H30

Repas du midi

15H-17H

Pause

18H-19H30

Repas

20H30-21H30

On a conscience aujourd'hui que beaucoup de maux sont dus tout simplement à une mauvaise respiration.

Le stress, la colère, peuvent être réduits grâce à la respiration.

Un meilleur contrôle des émotions, un calme intérieur, et une meilleure concentration sont les premiers signes d'une bonne respiration.

Savoir respirer est la clé.