



Transformational Breath®

Respirer mieux et davantage pour chasser le stress et retrouver confiance

Stage de découverte de ½ journée ou 1 journée – séances individuelles

La plupart d'entre nous n'utilisons qu'un tiers de notre système respiratoire et inhalons insuffisamment d'oxygène pour nous maintenir en bonne santé.

Repenser sa manière de respirer, le faire de façon plus efficace est pourtant un moyen simple de contribuer à une meilleure santé, un meilleur état d'esprit et un meilleur équilibre émotionnel.

La Transformational Breath® (Respiration Transformatrice) est un puissant processus de développement personnel s'appuyant sur une pratique respiratoire diaphragmatique, qui met en lumière le lien existant entre la façon de respirer d'une personne et son attitude dans la vie.

L'activation d'une respiration profonde permet de se libérer de traumatismes, de croyances et de pensées négatives enfouis dans notre inconscient qui nous parasitent, donnent priorité au mental et finalement nous empêchent de réaliser nos projets les plus chers.



Contenu sur une journée:

- Vivez **3 séances** de Transformational Breath®
- Expérimentez un exercice de respiration diaphragmatique
- **Ressentez les bénéfices de la pratique** et son efficacité
- **Comprenez votre schéma respiratoire**, le reflet de votre façon de vivre, en vivant son analyse
- **Découvrez et ressentez comment cette méthode agit**, lors d'une séance, sur le plan physique, mental/émotionnel pour accéder à une conscience plus forte de vous même
- **Boostez votre vie** par l'utilisation d'intentions lors de vos séances de respiration
- **Ressentez et libérez vos émotions** à travers du son et du mouvement
- **Bénéficiez de l'énergie du groupe** pour ressentir plus et partager en toute bienveillance

Contact pour en savoir plus:

Isabelle Chave
06 72 87 84 45
ichave@airhconseil.com

Plus d'informations sur la
Transformational Breath® :
www.transformationalbreath.fr

Les stages sont animés par Isabelle Chave, assistée par des praticiens certifiés

Isabelle est coach et Team Leader certifiée en Transformational Breath® pratique qu'elle a découvert en 2016 à son introduction en France. Après un parcours de 25 ans dans des postes de direction en entreprise dans le conseil et les ressources humaines, elle s'est orientée vers le coaching de professionnels et le développement personnel. Passionnée par le lien entre le corps et le mental et pouvoir de la respiration, sa mission est d'aider les autres à développer une meilleure connaissance et conscience d'eux-mêmes pour améliorer leurs relations aux autres et leur qualité de vie.



Transformational Breath® France

Informations pratiques

Lieu: Yazen 34 bis, rue Vignon-75009 Paris

Nous contacter si vous voulez organiser le stage dans vos locaux

Tarifs particuliers : 160€ (base 1 journée, n'incluant pas le déjeuner)

Tarifs entreprises: nous consulter

INFORMATION PANDEMIE

Un protocole sanitaire est mis en place avec succès par les animateurs depuis le début de la pandémie Covid 19 Il vous sera détaillé à l'inscription