

Transformational Breath® (Respiration transformationnelle)

Stage de découverte



Dimanche
24 mars 2019
à Bordeaux

« Découvrez comment améliorer votre façon de vivre avec votre respiration »

La Transformational Breath® (Respiration transformationnelle/transformatrice) est un puissant processus de développement personnel s'appuyant sur une pratique respiratoire diaphragmatique connectée, qui met en lumière le lien existant entre la façon de respirer d'une personne et son attitude dans la vie. L'activation de cette profonde respiration permet d'intégrer les traumatismes, les croyances limitatives et les pensées négatives enfouis dans l'inconscient. Ce processus de Transformational Breath® permet ainsi une transformation permanente au niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

Contenu du stage :

- Expérimentez 2 séances de Transformational Breath® (Respiration transformationnelle)
- Le pouvoir de la respiration et la manière dont elle influence nos vies
- Information sur la Transformational Breath®
- Les 3 niveaux de la Transformational Breath®
- Bénéfices de la pratique de la Transformational Breath®
- Exercices de respiration diaphragmatique pour reconnaître notre façon de respirer
- Analyse de la respiration - Métaphore sur la manière dont nous vivons nos vies
- Intention - l'utilisation d'objectifs pour nos séances de respiration
- Sons, mouvements et partage

Ce stage sera animé par Joël Jégo, assisté par des praticiens certifiés et internes.

Joël est coach et formateur senior certifié en Transformational Breath®, Leader France auprès de la Transformational Breath® Foundation. Après 26 ans dans des postes de direction financière en entreprise en France et à l'étranger, suivi par un intense parcours de formations et d'expériences en développement personnel, Joël s'est orienté vers le coaching de dirigeants et le développement personnel. Passionné par le pouvoir transformateur de la respiration, sa mission est d'aider les autres à améliorer la qualité de leur vie tant personnelle que professionnelle.



Informations pratiques :

Lieu : Au cœur de l'humain,
37 bis rue Villedieu
33000 Bordeaux.

Horaires : 9h30 - 18h30,
avec une pause déjeuner.

Tarif pour particuliers : 160€ (*)
par personne payable d'avance
par carte bancaire ou par
virement bancaire. (*) Tarif pour
particuliers seulement.
(Le déjeuner n'est pas inclus)

Nombre limité à 8 participants.



Transformational Breath®



Contact pour inscriptions :

Joël Jégo
Tél.: 01 47 00 39 50
Mob.: 06 09 01 39 53
Contact@respireplus.com

Inscription en ligne dans la
rubrique Stage de découverte
du site www.respireplus.com

Plus d'informations sur la
Transformational Breath® :
www.respireplus.com