

# Transformational Breath® (Respiration transformationnelle)

## Reclaim Your Breath™ Reprenez votre souffle !

Stage weekend : samedi 27 et dimanche 28 avril 2019 à Paris  
Un programme officiel de la Transformational Breath® Foundation

« Découvrez comment améliorer votre façon de vivre grâce à 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 4 séances de Transformational Breath® (Respiration transformationnelle)
- Les 3 niveaux de la Transformational Breath® : physique, mental/émotionnel, spirituel
- Analyse de la respiration - Métaphore sur la manière dont nous vivons nos vies
- Le pouvoir de la respiration et la manière dont elle influence nos vies
- Exercice de respiration diaphragmatique pour reconnaître notre façon de respirer
- Information sur la Transformational Breath®
- Bénéfices de la pratique de la Transformational Breath®
- Intention - l'utilisation d'objectifs pour nos séances de respiration
- Sons, Mouvements et Partage



Transformational Breath®

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 : Yazen, 34 bis rue Vignon,  
75009 Paris - Métro Madeleine  
ou Havre-Caumartin.

Horaires : samedi 9h30 - 18h,  
dimanche 9h30 - 18h00, avec  
une pause déjeuner.

Tarif pour particuliers : 330€ (\*)  
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 10 participants.



### 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](http://www.respireplus.com)

Plus d'informations sur la  
Transformational Breath® :  
[www.respireplus.com](http://www.respireplus.com)