

## PROGRAMME DE FORMATION

# LES SECRETS DE LA RESPIRATION

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir les connaissances de base sur le fonctionnement et la physiologie de la respiration
- Comprendre tous les impacts positifs d'une bonne mobilité respiratoire
- Connaître différentes techniques respiratoires et savoir les appliquer
- Utiliser sa Respiration avec la visualisation et la Cohérence Cardiaque, avec tous ses effets positifs

### PUBLIC VISÉ

Tout public

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

1 jour 6 h : de 9h30 à 12h30  
et de 13h30 à 16h30

**le 4 octobre 2025**

**BI-MODALITÉ : en présentiel  
ou distanciel**

### LIEU DE LA FORMATION

*Adresse précise de réalisation de la formation*

En présentiel à Jonquerettes

### CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, cas pratiques, travail en sous-groupe, mises en situation

### PROFIL DU (DES) FORMATEUR(S)

Voir programme ci-dessous

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de vérification des objectifs pédagogiques tout au long de la formation

### MOYENS TECHNIQUES

Salles, documents photocopiés, projection de diaporamas.

### ACCESSIBILITÉ

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

### TARIF

90 €

**ATTESTATION DE FORMATION** délivrée à la fin de la journée

# PROGRAMME DE FORMATION

## LES SECRETS DE LA RESPIRATION

La Respiration nous est bien sûr vitale, personne n'en doute. Elle se fait (fort heureusement) automatiquement, sans même y penser.

Mais combien de fois par jour, par semaine, faisons-nous vraiment attention à notre Respiration ? La Respiration est une fonction vitale, elle est la seule fonction de l'organisme à la fois automatique et volontaire. Elle se modifie et s'adapte à tout ce que nous vivons.

Savons-nous vraiment bien respirer ?

Quels sont les effets d'une Respiration dite « paradoxale » ? « Inversée » ?

Intuitivement, nous savons que notre Respiration agit... Mais comment ?

Avons-nous conscience des conséquences biochimiques, et mécaniques redoutablement efficaces et rapides de notre Respiration sur notre corps ? Les douleurs lombaires et cervicales, les troubles digestifs, les troubles de notre humeur... et si tout cela était en lien avec notre façon propre de respirer ?

Etre plus conscient de sa Respiration au quotidien est très avantageux.

A mesure de notre entraînement à la Respiration ample et consciente, nous entraînons notre nerf vague. Quel est l'intérêt de le stimuler ? Quels sont tous les bénéfices sur notre corps ?

Apprendre à bien respirer nous permet de retrouver une Respiration harmonieuse, pour un meilleur équilibre... à tous niveaux !

Lors de cette journée, découvrir les secrets de la Respiration et en retirer tous ses effets positifs...

« Apprendre à bien respirer, pour bien vivre... »

### JOUR 1 : Apports théories / pratiques et mises en situations

- Découvrir la physiologie de la Respiration. Comprendre ses effets tant sur le plan biochimique, neurologique que sur le plan mécanique (avec tout ce que cela entraîne)
- S'entraîner à utiliser sa Respiration et en apprécier ses effets positifs immédiats (Cohérence Cardiaque, Sophrologie et techniques respiratoires)
- Acquérir les techniques spécifiques de la Respiration, savoir les utiliser, et les adapter.

#### **Formateur :**

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice** : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Eliane anime les formations dispensées par le Centre de Formation et est également Sophrologue expérimentée auprès de tout public. Elle assure aussi un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale, à la Cohérence Cardiaque et à la Méditation de Pleine Conscience. Elle est aussi Intervenante en Analyse de Pratique Professionnelle auprès de salariés du secteur médico-social.

Ses domaines d'expertise : prévention des risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail, gestion du stress, des émotions et la gestion de la douleur



# BULLETIN D'INSCRIPTION

## LES SECRETS DE LA RESPIRATION

### Le 4 OCTOBRE 2025

Nom : .....  
.....

Prénom : .....  
.....

Adresse : .....  
.....  
.....

CP : .....  
.....

Ville : .....  
.....

Téléphone : ..... Email :

Profession : .....  
.....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

#### Tarif :

- 90 € la journée de Formation.

#### Modalités de paiement :

- 90 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le jour de formation)