Kintsugi BREATHWORK

Que vous soyez déjà thérapeute ou pas cette formation est ouverte à tous et va ouvrir le champ des possibles à toute personne !

Qu'est-ce que le Kintsugi Breathwork ?

Il s'agit d'un outil incroyablement puissant qui allie le "Kintsugi" technique ancestrale Japonaise d'art thérapie et le "Breathwork" technique de respiration qui apporte un état de conscience modifié et permet au corps de libérer les émotions, transformer et transmuter tous les blocages dans notre vie

- Il permet d'apporter paix et sérénité peut importe les épreuves et situations de la vie
- Augmente la créativité et renforce le moral
- Réduit l'anxiété et le stress
- Aide à perdre du poids (l'apport en oxygène amplifie la combustion des graisses)
- Les performances physiques sont améliorées
- Notre corps est libéré des toxines (pollution, traumas émotionnels)
- Boost le système immunitaire...

Cette méthode à été inventée dans les années 70 par un psychiatre aux Etats-Unis, dont l'objectif était d'atteindre un état de conscience modifié sans substances!

Lors de cette journée :

- vous allez apprendre différentes méthodes de respiration
- vous allez vivre une séance intense de Breathwork
- vous allez apprendre des méthodes d'art thérapie
- vous allez apprendre des points d'acupression de médecine chinoise
- vous allez apprendre comment préparer et mener une séance individuelle ou en groupe

Soyez les premiers Praticiens de la méthode Kintsugi Breathwork !!!
Avec la bienveillance de votre formatrice et des conseils pour créer au mieux l'activité qui vous ressemble!

A la fin de la journée vous aurez un livret de formation et un certificat de Praticien.

Formateur·rice(s) :

- ELODIE GERBEAUX

Objectifs visés

- Connaitre les contres indications
- Connaitre les bienfaits

Méthode d'évaluation

- Cas pratique

- Connaitre les différentes techniques de respiration
- Connaitre la technique d'art thérapie
- Connaitre le materiel à utiliser

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Présentation des stagiaires et de la méthode Kintsugi BREATHWORK
- Atelier d'art thérapie en lien avec une émotion ou un souvenir
- 1ère session de respiration holotropique
- Démonstration et pratique de techniques différentes de respiration douce
- Démonstration d'un soin énergétique et pratique des stagiaires
- Session de respiration douce accompagnée de musique

Informations complémentaires

Durée : 8 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : Tout public

Tarif 420,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Prise en charge possible par votre OPCO ou votre FAF