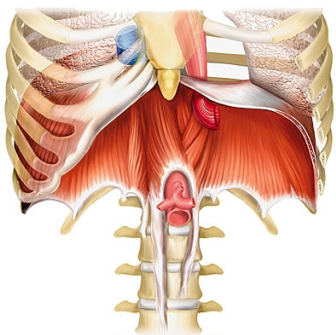


ATELIER RESPIRATION

La respiration : notre réflexe le plus naturel

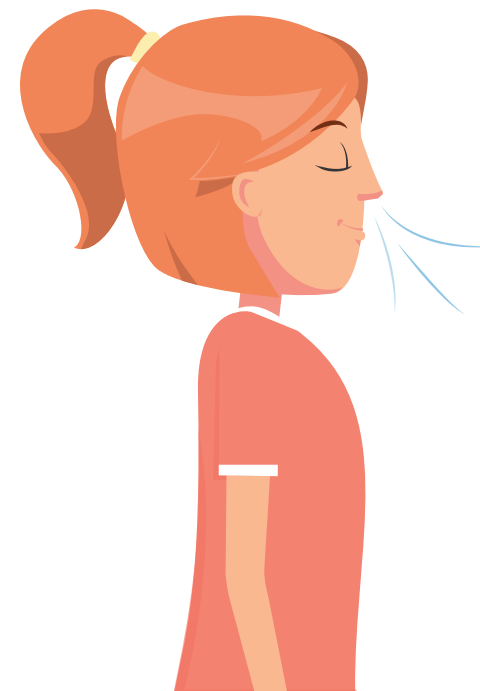
La respiration est un réflexe naturel difficile à décrypter. Pour en comprendre les enjeux, le formateur appuie ses explications sur des connaissances anatomiques et techniques. En comprenant son fonctionnement, les participants apprennent à mieux gérer le stress, et à prévenir les courbatures voire les douleurs chroniques.



Travailler sa respiration, c'est améliorer sa vigilance et ses performances.

Contenu :

- Connaissances anatomiques pour comprendre la respiration
- Les différents types de respiration
- L'influence de la respiration sur le corps : limiter les douleurs chroniques, gérer le stress et les tensions



Distribution de flyers : sur la respiration (Autres supports sur demande).



Connaître sa respiration : exercices pour ressentir son diaphragme.

Mises en pratique avec les stagiaires d'exercices de relaxation qui ont pour base la respiration (ex : exercice du 4/7/8).



Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé