

LE PROGRAMME

FORMATION RESPIRATION

9 mois pour devenir
PROFESSIONNEL DU SOUFFLE



par **Samuel Coulon**

Breath Master & Flow Creator depuis 10 ans



POURQUOI UNE FORMATION RESPIRATION ?

La respiration est la clé

L'explosion des méthodes de respiration depuis quelques années a bien une raison ! De plus en plus d'études prouvent le lien entre la respiration et le système nerveux autonome, qui à son tour, gère toutes nos fonctions les plus importantes : rythme cardiaque, digestion, système hormonale et autres.



Tu es déjà praticien dans les métiers du bien-être ?



Un protocole respiratoire peut être utilisé en outil principal ou complémentaire dans la totalité des problèmes que rencontrent tes clients : addiction, gestion du poids, émotions, digestion, performance sportive et plus.

Mon objectif à travers cette formation

Te permettre d'ajouter cette corde à ton arc et devenir un professionnel aguerri de la respiration en groupe ou en individuel grâce à une formation complète avec des outils novateurs et puissants.

LE FORMAT FORMATION RESPIRATION

La formation la plus complète sur le marché francophone

Grâce à mes 10 années d'expertise, j'ai regroupé dans cette formation tous les outils nécessaires pour être un praticien du souffle. Cela passe avant tout par un travail sur toi-même puis l'apprentissage de la pratique avec les autres.

A l'issue de cette **formation certifiante** tu seras capable de guider des groupes ou d'accompagner des personnes en individuel.

LE FORMAT

- ✓ 9 mois
- ✓ Cours en **présentiel** : 4 séminaires de 3 jours
- ✓ Suivi **en ligne** (plateforme et 6 lives)
- ✓ 5 modules complets
- ✓ **+ de 300h de cours et de travaux :**
 - + de 100h de présentiel
 - 50h de travail en binôme
 - 200h de travail personnel consigné dans un journal de suivi de respiration
 - 5 accompagnements documentés
- ✓ 2h de séance personnelle obligatoire
- ✓ **Maximum de 20 participants**, pour garantir la qualité de l'expérience et le suivi de chacun.

IMPORTANT

Cette formation est axée sur la pratique. A la fin de chaque séminaire tu pourras directement appliquer ce que tu as appris, et c'est même recommandé !

SÉMINAIRE 1

Art de la respiration

Cohérence cardiaque

 22 au 24 septembre 2023

 3 jours complets : 9h - 17h

 Paris

Possibilité de participer au séminaire 1 sans suivre l'intégralité de la formation

MODULE 1

L'ART DE LA RESPIRATION

- ✓ Découvrir la base de la respiration
- ✓ Les bases de la physiologie respiratoire
- ✓ La conscience de la respiration et la respiration consciente
- ✓ Les protocoles des bases

MODULE 2

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

- ✓ Qu'est-ce que la cohérence, le chaos et la variabilité cardiaque
- ✓ Le protocole de base le « 365 »
- ✓ Les protocoles spécifiques : addiction, perte de poids, symptôme post traumatiques, utilisation en médecine vétérinaire, avec les enfants et autre
- ✓ Biofeedback : les outils des mesures

SÉMINAIRE 2

Sport et respiration

Thermophysiorégulation

 8 au 10 décembre 2023

 3 jours complets : 9h - 17h

 Paris

Possibilité de participer au séminaire 2 sans suivre l'intégralité de la formation

MODULE 3

SPORT ET RESPIRATION

- ✓ Quel est l'impact de la respiration dans le sport ?
- ✓ La respiration dans les sports d'endurance
- ✓ La respiration dans les sports d'explosivité
- ✓ Simulation entraînement en altitude
- ✓ La gestion du stress pour les compétitions, optimisation des entraînements et de la récupération.

MODULE 4

THERMOPHYSIORÉGULATION

- ✓ Les fondamentaux de la respiration et de l'exposition au froid selon le Yoga Toumo (ce qui a inspiré la méthode Wim Hof)
- ✓ Concentration, relaxation et respiration pour accepter le froid
- ✓ L'impact du froid et du chaud sur la physiologie
- ✓ Les applications

SÉMINAIRE 3

Respirations transformationnelles

 2 au 4 février 2024

 3 jours complets : 9h - 17h

 Paris

MODULE 5

RESPIRATIONS TRANSFORMATIONNELLES

- ✓ Nous verrons la science et les techniques des respirations qui agissent en profondeur sur vos émotions : holotropique, rebirthing, SOMA et autres
- ✓ Gérer des sessions en 1 à 1, en groupe, en ligne ou en face à face
- ✓ Le cocktail parfait : musique, visualisation, respiration rythmique et hypoxie !
- ✓ Lors de ce module vous apprendrez à créer des visualisations et méditations
- ✓ Déontologie et devoirs du praticien en respiration



SÉMINAIRE 4

Certification

Pratique

 24 au 26 mai 2024

 3 jours complets : 9h - 17h

 Allier

LA CERTIFICATION

LA CLÔTURE DE CETTE AVENTURE

- ✓ Durant ce séminaire de 3 jours tu pratiqueras à 110% en abordant toutes les positions du praticien :
 - en tant que stagiaire
 - en tant que guide
 - en groupe
 - en 1 to 1
- ✓ Le but est de t'évaluer, t'accompagner et faire de toi un praticien conscient et professionnel.
- ✓ Il sera aussi l'occasion de vivre un « rite » de passage d'étudiant à praticien, de clôturer un chapitre avec tes partenaires de cette extraordinaire aventure intérieure.



INFORMATIONS FORMATION RESPIRATION

LA FORMATION CERTIFIANTE Le cursus complet inclus

4 SÉMINAIRES DE 3 JOURS

répartis sur 9 mois

6 LIVES

questions-réponses pour
vous accompagner

DES ATELIERS

en groupe et par binôme

UNE PLATEFORME

en ligne accessible 24/7 avec les
replays des cours (les cours seront
filmés pour pouvoir revoir certains
passages si nécessaires), des vidéos
supplémentaires

2500 € TTC

possibilité de régler en plusieurs fois

EN BONUS

- ✓ Formation "l'art de la respiration"
inclus à suivre avant la formation de
praticien
- ✓ L'oracle du souffle divin digital
- ✓ - 10% à vie sur les services proposés
- ✓ Un service d'affiliation

intéressé ? PARTICIPER À L'AVEVENTURE

POUR PARTICIPER À LA FORMATION

Si vous êtes intéressé pour devenir praticien du souffle et ajouter des outils novateurs et puissants à votre palette, il vous suffit de me contacter.

contact@samuelcoulon.com

Nous fixerons un entretien téléphonique pour parler ensemble de votre projet.

IMPORTANT

Les places sont limitées à 20 participants. Un minimum de 10 participants est requis pour la qualité des cours et ateliers pédagogiques.

Cette formation se déroulera en présentiel à Noyant d'Allier.

Pour les non-résidents en métropole, il est également possible de suivre la formation en live en ligne. Pour cela, contactez directement Samuel par mail ou par téléphone au +33 6 13 75 06 82.



