

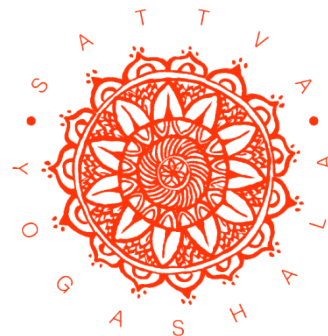
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



FACILITATEUR QUANTUM BREATHWORK

Formation immersive de 50h pour explorer la science, l'énergie et la pratique du souffle. 6 modules en ligne + un week-end à Maison Akasha pour expérimenter, intégrer et devenir facilitateur·rice certifié·e en Quantum Breathwork.

Dates

Entrées et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Durée

50.00 heures

Horaires

Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-7 avant le début de la formation

Effectif

De 4 à 14 stagiaires

Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : BOUMAIZA Fatiha, formation@sattvayogatoulouse.fr

Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

Profils des stagiaires

- Professeurs de yoga, thérapeutes, praticiens en énergétique, coachs, sophrologues ou professionnels du bien-être souhaitant enrichir leurs accompagnements par la respiration consciente. Personnes en reconversion professionnelle souhaitant se former à une méthode d'accompagnement basée sur le souffle et la conscience. Praticants réguliers de yoga, méditation, Qi Gong, Pilates ou disciplines corporelles conscientes, désireux de comprendre la puissance du souffle et de l'utiliser comme outil de transformation personnelle.

Prérequis

- Une pratique personnelle de yoga, méditation ou respiration consciente équivalente à un niveau initiation. Ou une expérience professionnelle dans le domaine de l'animation sportive, du développement personnel ou du bien-être. Bonne condition physique et ouverture à l'exploration émotionnelle et énergétique.

Compétences et aptitudes associées

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

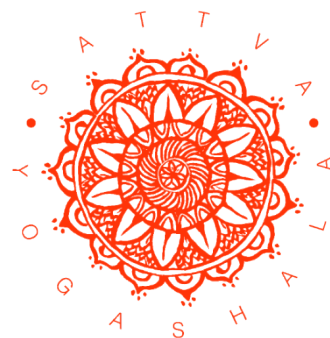
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de : Comprendre les fondements du Quantum Breathwork Identifier les origines et les différentes approches du breathwork (holotropique, rebirth, chamanique, quantum). Expliquer les principes énergétiques et spirituels liés au souffle et à la conscience. Comprendre le rôle du souffle comme outil de transformation physique, émotionnelle et énergétique. Connaître les effets physiologiques et psychologiques du souffle Décrire le fonctionnement du système respiratoire et du système nerveux autonome. Expliquer l'impact du souffle sur la régulation émotionnelle, le stress et les états de conscience modifiés. Identifier les réactions corporelles et émotionnelles observables lors d'une séance de breathwork. Maîtriser les principales techniques de respiration consciente Expérimenter et distinguer plusieurs formes de breathwork : respiration circulaire, cohérence cardiaque, respiration alternée, souffle holotropique et quantum breathing. Choisir la technique adaptée à l'objectif du participant ou du groupe (activation, libération, recentrage, apaisement). Ajuster le rythme, la profondeur et la durée des cycles respiratoires selon les besoins. Accompagner et guider une séance de Quantum Breathwork Structurer une séance complète : ouverture, montée énergétique, libération et intégration. Créer un espace sécurisant et bienveillant favorisant la confiance et le lâcher-prise. Utiliser la musique, la voix, la présence et le silence comme outils de guidance. Accueillir et gérer les libérations émotionnelles ou physiques avec justesse. Développer la posture professionnelle du facilitateur Adopter une présence ancrée, centrée et à l'écoute du groupe. Maintenir une éthique professionnelle fondée sur la confidentialité, le respect et la non-ingérence. Savoir poser un cadre clair et contenir l'énergie du groupe durant une séance. Intégrer le souffle comme outil d'évolution personnelle et d'accompagnement Relier la pratique du breathwork à la conscience de soi, à la spiritualité et à la transformation intérieure. Utiliser le souffle comme outil de recentrage, de guérison et d'alignement énergétique. Concevoir et animer des séances adaptées à différents publics dans un cadre professionnel (cours collectifs, retraites, accompagnements individuels, etc.).

Contenu de la formation

- Module 1 – Les origines du Breathwork et la puissance du souffle Histoire et évolution des différentes approches : rebirth, holotropique, chamanique, quantum. Comprendre la respiration comme outil de transformation du corps, du mental et de la conscience. Séance de respiration circulaire consciente. Module 2 – Le système nerveux et la régulation émotionnelle Étude du système nerveux autonome et du rôle du nerf vague. Lien entre respiration, émotions et libération somatique. Respiration apaisante pour rééquilibrer le système nerveux. Module 3 – États modifiés de conscience et dimension énergétique du souffle Ondes cérébrales et états de conscience amplifiés. Respiration et réalignement énergétique : chakras, nadis, champs vibratoires. Pratique de respiration transformatrice guidée. Module 4 – Les différentes techniques de respiration consciente Découverte et expérimentation : cohérence cardiaque, respiration holotropique, alternée, quantum breathing. Adapter la technique au besoin : activation, détente, libération, recentrage. Séance de respiration intuitive et observation des effets. Module 5 – Posture du facilitateur et accompagnement du processus Créer un espace de sécurité et de confiance. Accueil des libérations émotionnelles et ancrage du participant. Gestion énergétique du groupe et posture du facilitateur. Pratique guidée en binôme et feedback collectif. Module 6 – Intégration, spiritualité et expansion de conscience Outils d'intégration : écriture, mouvement, méditation, sons, silence. Créer et animer sa propre séance de Quantum Breathwork. Respiration de clôture et harmonisation globale. Week-end d'immersion à Maison Akasha – Certification 2 jours d'intégration et de pratique intensive. Cercles de partage, sessions guidées par les participants, rituels et évaluation. Célébration et remise de certification.

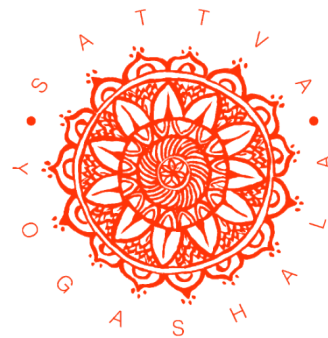
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

La formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation par Mme BOUMAIZA Fathia 07 49 99 85 09. formation@sattvayogatoulouse.fr Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation.

Lieu

MAISON AKASHA YOGA 768 chemin de la laurence 65710 CAMPAN

Tarif

Prix indicatif particulier : 1990.00 euros

Prix indicatif indépendant : 2290.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 2290.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Espace e-learning dédié : accès aux replays des lives, vidéos complémentaires, documents de synthèse et échanges avec le formateur. Supports PDF téléchargeables : résumés théoriques, fiches pratiques, guides de respiration, protocoles de séances. Workbooks interactifs : exercices d'introspection, journaling, plan d'intégration et préparation à la facilitation. Quiz d'évaluation à la fin de chaque module pour valider la compréhension des notions abordées. Études de cas et mises en pratique supervisées : observation, co-animation et feedback personnalisé. Bibliographie et ressources audio pour approfondir la pratique (respirations guidées, méditations sonores).

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Le suivi pédagogique et administratif est assuré tout au long de la formation par l'équipe formatrice. Les dispositifs suivants garantissent le bon déroulement et la traçabilité du parcours : Feuilles d'émargement électroniques ou papier signées par les participants et le formateur à chaque séance (en ligne et présentiel). Suivi des connexions et du temps de présence pour les modules en visioconférence. Travaux pratiques, exercices et participation active observés en direct lors des sessions. Espace en ligne dédié avec accès aux ressources pédagogiques, replays et supports de cours. Échanges individuels via mail ou plateforme pour accompagner la progression et répondre aux questions. Attestation de présence et de fin de formation remise à chaque participant.

Qualité

Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>