

## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



# FORMATION QUANTUM BREATHWORK

*Plongez dans la magie de la Formation Breathwork Quantum, une aventure où le souffle devient le guide vers une énergie puissante et transformative.*

*Libérez le potentiel caché de votre souffle, explorez la guérison énergétique, et découvrez comment intégrer cette pratique non seulement dans votre vie, mais aussi dans votre métier.*

*Avec des techniques avancées de pranayama et des approches novatrices, apprenez à équilibrer les énergies, à transcender les blocages, et à vivre une existence vibrante.*

*Cette formation est bien plus qu'un apprentissage – c'est une révélation, une porte ouverte vers l'épanouissement personnel et professionnel.*

*Rejoignez-nous pour une immersion profonde dans le Quantum Breathwork et transformez votre souffle en source infinie d'énergie et de guérison.*

*Programme détaillé :*

*Module 1 – 20h*

*Fondements du Breathwork et Anatomie Respiratoire*

*Introduction au Breathwork :*

*Histoire, philosophie et diverses approches du Breathwork.*

*Comprendre le rôle de la respiration dans le bien-être physique et mental.*

*Pranayama (8 heures) :*

*Techniques avancées de contrôle du souffle.*

*Séquences pour équilibrer les énergies vitales (prana).*

*Méditation Respiratoire (6 heures) :*

*Exploration des techniques méditatives centrées sur la respiration.*

*Intégration de la pleine conscience dans la respiration.*

*Anatomie Respiratoire (6 heures) :*

*Cours approfondi sur le système respiratoire.*

*Compréhension des mécanismes de la respiration.*

*Module 2 – 15h*

*Pratique du Breathwork*

*Intégration des techniques apprises à travers des séances pratiques.*

*Partage d'expériences et discussions. Q&A interactifs.*

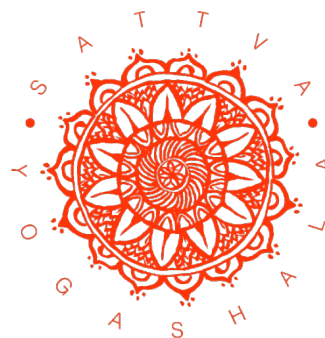
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



*Thèmes Variés (2 heures 30 chaque semaine) :  
Sessions Live Hebdomadaires – Les Mercredis de 19h à 21h30*

*Module 3 – Immersion – 25h*

*Plongée Profonde dans le Souffle*

*Sessions Intensives :  
Journées complètes d'immersion dans des pratiques avancées.*

*Module 4 : Stage pratique 20h*

*Ce stage pratique est nécessaire pour mettre en pratique dès la fin de la formation tout ce que vous aurez appris. Une convention de stage vous sera établie elle devra être signée et renvoyée par mail à [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr) par la structure qui vous accueille.*

*Module 5 : E-learning +20h en Bonus*

*Plateforme vous permettant d'accéder à du contenu supplémentaires en accès libre et à vie .*

### **Dates**

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

### **Durée**

100.00 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 2 à 12 stagiaires

### **Accessibilité**

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

# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



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](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

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

## Profils des stagiaires

- Personnes souhaitant approfondir s'insérer professionnellement dans la transmission du Breathwork et en faire leur activité principale.
- Professionnels de santé et de la forme diplômés (CQP et/ou BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.

## Prérequis

- Pour participer à cette formation il faut être en bonne forme physique.
- L'entrée à la formation n'est pas soumise à une sélection d'entrée. Nous souhaitons cependant nous entretenir par visioconférence pour discuter de vos motivations et de votre projet.

## Compétences et aptitudes associées

- 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 :

- Maîtrise des Techniques de Respiration : Acquérir une compréhension approfondie et une maîtrise des techniques avancées de respiration, y compris le pranayama.
- Intégration du Breathwork : Apprendre à intégrer les pratiques de Breathwork dans la vie quotidienne et à les adapter à divers contextes.
- Connaissance Approfondie de l'Anatomie Respiratoire : Approfondir la connaissance du système respiratoire pour comprendre comment les techniques de respiration influent sur la physiologie.
- Utilisation des Mantras dans la Respiration : Explorer l'utilisation des mantras pour enrichir les sessions de Breathwork et faciliter une expérience plus profonde.
- Activation et Dirigement de l'Énergie Vitale : Apprendre des techniques pour activer et diriger l'énergie vitale à travers le corps, en se concentrant sur les centres d'énergie (chakras).
- Compréhension des Liens Neuroscientifiques : Comprendre les liens entre la respiration, le système nerveux et le cerveau grâce à une introduction aux neurosciences.
- Pratique Avancée du Breathwork : Développer une pratique personnelle avancée du Breathwork pour une maîtrise accrue et une intégration profonde.
- Savoir-Être et Encadrement : Cultiver une présence empathique et bienveillante en tant que praticien de Breathwork et apprendre à guider efficacement des sessions.
- Utilisation du Breathwork pour la Gestion du Stress : Acquérir des compétences pour utiliser le Breathwork comme outil efficace dans la gestion du stress personnel et pour accompagner d'autres personnes.

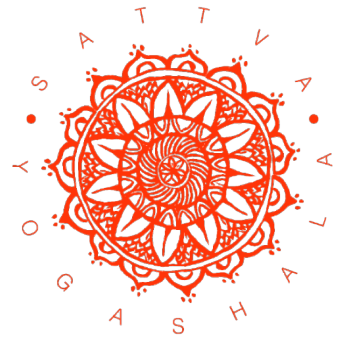
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



- Création de Routines Personnalisées : Aider les participants à créer des routines personnelles de Breathwork adaptées à leurs besoins spécifiques et à leurs objectifs.
- Évaluation Pratique et Théorique : Évaluer la compréhension pratique et théorique des participants, et leur capacité à guider des sessions de Breathwork.
- Ces objectifs visent à assurer que les participants à la formation acquièrent à la fois une expertise technique approfondie et une compréhension holistique du Breathwork, les préparant ainsi à intégrer cette pratique dans leur vie personnelle et professionnelle.

## Contenu de la formation

- Module 1 - Fondements du Breathwork et Anatomie Respiratoire Introduction au Breathwork - 20h
  - Histoire, philosophie et diverses approches du Breathwork. Comprendre le rôle de la respiration dans le bien-être physique et mental. Pranayama (8 heures) :
  - Techniques avancées de contrôle du souffle. Séquences pour équilibrer les énergies vitales (prana). Méditation Respiratoire (6 heures) :
  - Exploration des techniques méditatives centrées sur la respiration. Intégration de la pleine conscience dans la respiration. Anatomie Respiratoire (6 heures) :
  - Cours approfondi sur le système respiratoire. Compréhension des mécanismes de la respiration.
  - Compréhension des liens entre la respiration et le cerveau. Impact du Breathwork sur le système nerveux.
- Module 2 : Sessions Live Hebdomadaires - Les Mercredis de 19h à 21h30 - 15h
  - Thèmes Variés
  - Q&A interactifs.
  - Sessions pratiques en direct.
  - Partage d'expériences et communauté en ligne.
- Module 3 - Immersion - Plongée Profonde dans le Souffle Sessions Intensives - 25h
  - Techniques pour intégrer le Breathwork dans la vie quotidienne. Création de routines personnelles. Pratique Avancée
  - Séances avancées de Breathwork. Exploration des variations pour différentes intentions. Évaluation et Certification (6 heures)
  - Rituels chamaniques
  - Mise en pratique des enseignements.
  - Journées complètes d'immersion dans des pratiques avancées.
  - Spiritualité, énergie, visualisation, manifestation
- Module 4 : e-learning
  - Anatomie, Physiologie
  - Neurosciences
  - Documentaires
  - Les différents pranayama
  - Kundalini Hymalayen
  - Les Mantras
  - Les traumas
  - Psychologie
  - Les émotions
  - Cohérence cardiaque
  - créer une playlist
  - Choisir son thème
  - La posture du thérapeute

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800054

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

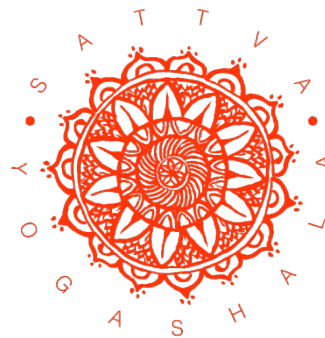
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

#### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

#### Tarif

Prix indicatif particulier : 2490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 2790.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 2790.00 euros

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

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Qualité

**Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022**

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