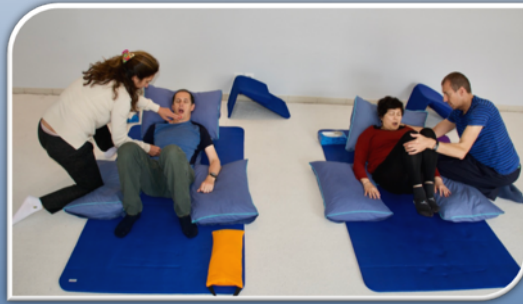


## Stage de découverte



**Dimanche  
21 février 2021  
à Paris**

« Découvrez comment améliorer votre façon de vivre avec votre respiration »

La Transformational Breath® (Respiration transformationnelle/transformatrice) est un puissant processus de développement personnel s'appuyant sur une pratique respiratoire diaphragmatique connectée, qui met en lumière le lien existant entre la façon de respirer d'une personne et son attitude dans la vie. L'activation de cette profonde respiration consciente connectée permet d'intégrer les blocages émotionnels, les pensées négatives, les croyances limitantes et les traumatismes enfouis dans l'inconscient et qui altère la qualité de notre bien-être et limitent notre potentiel. Ce processus de Transformational Breath® permet ainsi une transformation permanente au niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

### Contenu du stage :

- Exercice de respiration diaphragmatique pour reconnaître notre façon de respirer
- Analyse de votre façon de respirer - Métaphore sur la manière dont nous vivons nos vies
- Expérimentez 3 séances de Transformational Breath®, durée totale 2h30
- Le pouvoir de la respiration et la manière dont elle influence nos vies
- Information sur la Transformational Breath®
- Les 3 niveaux de la Transformational Breath®
- Bénéfices de la pratique de la Transformational Breath®
- Intention - l'utilisation d'objectifs pour nos séances de respiration
- Sons, mouvements et partage

Ce stage sera animé par Joël Jégo, assisté par des praticiens certifiés et internes.

Joël est coach et formateur senior certifié en Transformational Breath®, président de l'association française des praticiens en Transformational Breath®. Après 26 ans dans des postes de direction financière en entreprise en France et à l'étranger, suivi par un intense parcours de formations et d'expériences en développement personnel, Joël s'est orienté vers le coaching de dirigeants et le développement personnel. Passionné par le pouvoir transformateur de la respiration, sa mission est d'aider les autres à améliorer la qualité de leur vie tant personnelle que professionnelle.



### Informations pratiques :

Lieu : Yazen, 34 bis rue Vignon, 75009 Paris - Métro Madeleine ou Havre-Caumartin.

Horaires : 9h30 - 18h30, avec une pause déjeuner.

Tarif pour particuliers : 160€ (\*) par personne payable d'avance par carte bancaire ou par virement bancaire. (\*) Tarif pour particuliers seulement. (Le déjeuner n'est pas inclus)

*Nombre limité à 10 participants.*



Transformational Breath®

### Contact pour inscriptions :

Joël Jégo  
Tél.: 01 47 00 39 50  
Mob.: 06 09 01 39 53  
Contact@respireplus.com

Inscription en ligne dans la rubrique Stage de découverte du site [www.respireplus.com](http://www.respireplus.com)

Plus d'informations sur la Transformational Breath® :  
[www.respireplus.com](http://www.respireplus.com)