

**Programme 2022**



**Atelier BREATH**

# Atelier BREATH



## Les Fondamentaux des ateliers

Les exigences environnementales, l'évolution des mentalités, le climat d'incertitude et l'accélération perpétuelle questionnent notre manière d'être, de penser et d'agir.

Le monde aspire à plus d'authenticité, d'équilibre, de simplicité, d'humain, de spiritualité.

Les ateliers BREATH visent à réinventer notre manière d'être. Apprendre à se poser, se recentrer, renouer avec cette partie de soi, porteuse de joie, de créativité et d'élan, s'inscrire dans une démarche de cheminement vers soi.

## Enjeux des ateliers BREATH

A l'issue de ces ateliers, le bénéficiaire sera capable de :



- ✓ Se sentir calme, stable et ancré
- ✓ Mieux appréhender son stress et ses émotions
- ✓ Prendre de la distance et se sentir en énergie
- ✓ Avoir un niveau de confiance suffisant pour s'engager
- ✓ Enrichir sa prise de décision rationnelle en intégrant des informations intuitives

## Objectifs



- Trouver les clés pour sortir les tumultes du quotidien
- Utiliser la respiration pour stabiliser ses émotions
- Utiliser la visualisation pour se ressourcer
- Développer la présence à soi
- Apprendre à s'écouter

## Public et accessibilité



Cette formule est **accessible à tous**. Il n'y a pas de profil type.

**Si vous pensez être en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter** pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner de manière optimale ou vous proposer une alternative.

## Modalités



Cette formule est un accompagnement de groupe à distance (visio) de 7,5h réparties en 5 séances de 1h30. Le nombre de personnes est limité à 20.

Les séances sont planifiées en amont et accessible via le planning ci-après.

***Une formule d'accompagnement en INTRA ENTREPRISE peut être envisagée sur demande. Programme et devis sur commande.***

## Délais d'accès



Dès que vous nous contactez, nous fixons ensemble un premier rendez-vous permettant d'analyser votre demande et vos attentes. Ce premier rendez-vous est gratuit et sans engagement.

A l'issue de ce rendez-vous, vous pourrez vous inscrire via le bulletin ci-après. Nous établirons alors un contrat de prestation sur la période souhaitée.

## Contenu

A chaque séance, un protocole nouveau qui permet de travailler différents axes pour prendre soin de soi et développer différentes soft skills.



- Rester stable via un travail sur la posture
- Développer une posture d'accueil et d'ouverture grâce à la « respiration corporelle »
- S'offrir une pause et se ressourcer en se connectant à un lieu ressource
- Prendre de la hauteur avec une méditation « multi-dimensionnelle »
- Se reconnecter à sa profondeur avec un travail centré sur l'écoute de soi

Chaque séance se construit en 5 temps :



- 1- Elle débute par un rapide travail de recentrage. « Avec quoi arrivez-vous ? » (5'')
- 2- La thématique du jour est illustrée avec des exemples concrets de la vie quotidienne vécus aussi bien dans un cadre personnel que professionnel. (5'')
- 3- Une « bande annonce » permet ensuite de présenter le protocole utilisé et les apports pédagogiques associés (20'')
- 4- Pratique méditative (30'')
- 5- Echanges sur l'expérience vécue (30'').

## Séance 1

### MEDITATION SUR LA POSTURE

#### Travail sur les ancrages et la verticalité en centrant l'attention sur le corps

##### Objectif pédagogique : Rester stable, développer la maîtrise de soi

- Apprendre à orienter son attention (muscler son attentionnalité pour mieux se poser)
- Découvrir la posture pour se sentir assuré et en sécurité
- Accueillir les parasitages (filtres, interprétation, émotions) pour mieux s'en détacher

##### Apports pédagogiques :

- ❖ Les effets de la méditation sur l'attention
- ❖ La notion de proprioception

## Séance 2

### MEDITATION SUR LA RESPIRATION

#### Travail sur le mouvement corporel en centrant l'attention sur la respiration

##### Objectif pédagogique : Développer une posture d'accueil et d'ouverture, gagner en confiance

- Se familiariser avec les différents niveaux de respiration (pulmonaire, ventrale, corporelle) pour se détendre
- Découvrir les fonctions du sens olfactif (percevoir les odeurs, écoute subtile des ambiances et relations)

##### Outils pédagogiques :

- ❖ L'étude de Amy Cuddy sur l'ouverture et la confiance
- ❖ L'effet de la respiration sur le limbique et la gestion des émotions

## Séance 3

### MEDITATION SUR UN LIEU RESSOURCE

#### Travail sur les ressentis corporels en centrant son attention sur un lieu

##### Objectif pédagogique : s'offrir une pause, se ressourcer, s'évader

- Réactiver et s'associer à des souvenirs plaisants
- Développer son acuité sensorielle pour « savourer » pleinement les expériences de vie

##### Outils pédagogiques :

- ❖ La ronde des sens
- ❖ La notion d'ancrage

## Séance 4

### MEDITATION MULTI-DIMENSIONNELLE

#### Travail sur l'état de présence en centrant l'attention sur l'axe temps et l'axe espace

##### Objectif pédagogique : Prendre de la hauteur, se sentir à sa place

- Apprendre à se dissocier pour se détacher des situations désagréables
- Se recentrer sur son corps pour développer un sentiment de présence à soi

##### Outils pédagogiques :

- ❖ Le cortex et la fonction de l'imaginaire

## Séance 5

### MEDITATION ECOUTE SUBTILE DE SOI

#### Travail sur les différents plans de conscience (corporel, émotionnel, mental et intuitif)

##### Objectif pédagogique : Se reconnecter à sa profondeur, à ses intuitions

- Apprendre à écouter les différentes parties de soi
- Enrichir sa prise de décisions rationnelle en intégrant des informations intuitives

##### Outils pédagogiques :

- ❖ L'insight dans le processus de créativité

## Modalité d'évaluation des ateliers



- Un questionnaire à chaud est remis au bénéficiaire en l'issue du dernier atelier.

## Lieu



L'accompagnement se fait à distance en visio. Le lien d'accès assorti n'est communiqué après validation de l'inscription, la signature du contrat de prestation et le paiement de la prestation.

## Tarifs



Se référer aux tarifs indiqués sur le bulletin d'inscription.

## Formateurs



Les ateliers sont assurés par Myriam Soulier, coach certifiée, praticienne en hypnose et pédagogie perceptive. Vous pouvez retrouver son profil sur notre site [www.aloha-formation.com](http://www.aloha-formation.com).

## Méthodes et moyens pédagogiques



La méthodologie est expérientielle. Les participants vivent une pratique, suivie d'échanges. Le debrief de formateur permet de valider l'expérience et d'apporter des éléments théoriques pour appuyer les propos.

## Satisfaction



Note moyenne donnée par les participants à la formation (2020) : en cours d'évaluation



## Agenda 2022

Sessions	Dates
1	<b>Les lundis de 19h à 20h30</b> 14 mars 2022 21 mars 2022 28 mars 2022 4 avril 2022 11 avril 2022
2	Les lundis de 19h à 20h30 5 septembre 2022 12 septembre 2022 19 septembre 2022 26 septembre 2022 3 octobre 2022

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2022 :

## Atelier BREATH

TYPE DE FACTURATION :  Entreprise / Micro entreprise / Profession libérale / Association

Particulier

### COORDONNÉES DU PARTICIPANT

Nom et prénom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : ..... Mobile : .....

E-mail : ..... Profession : .....

Par qui ou par quel moyen, avez-vous eu connaissance de cette formation ? .....

### PRISE EN CHARGE PAR L'ENTREPRISE *pour établissement du contrat de prestation et facturation*

Forme juridique : ..... SIRET : .....

Raison sociale : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Nom du signataire : ..... Fonction : .....

Téléphone fixe : ..... Mobile : ..... Fax : .....

E-mail : .....

### TARIF

		Tarifs entreprise	Tarifs particulier
<b>Atelier BREATH</b> 7h30 en DISTANCIEL 5 séances de 1H30	Session N° ..... Soit un total de ....TTC	500€ HT / participant + 20% TVA	175€ TTC <i>Soit 35€ la séance</i>
<b>Méditation individuelle</b> Séance de 45"	Nombre de séances : ... Soit un total de ....TTC	100€ HT / participant + 20% TVA	50€ TTC
<b>Coaching / hypnose</b> Séance de 1h30	Nombre de séances : ... Soit un total de ....TTC	200€ HT / participant + 20% TVA	100€ TTC
<b>Guidance</b> Séance de 2h	Nombre de séances : ... Soit un total de ....TTC	300€ HT / participant + 20% TVA	150€ TTC

### CONDITIONS

- À réception du présent bulletin d'inscription dûment complété, nous vous confirmerons la prise en compte de votre inscription par email.
- Si vous êtes un professionnel, vous recevrez ultérieurement un contrat de prestation dont un exemplaire devra nous être **retourné dûment signé et accompagné du règlement du prix de la prestation. Votre inscription sera effective à réception du contrat et du règlement total du prix de la prestation.**
- Si vous êtes un particulier, vous prenez en charge personnellement, vous recevrez ultérieurement un contrat de prestation, en deux exemplaires dont un devra nous être retourné signé. Votre inscription sera effective passé le délai de rétractation de **14 jours** après réception du dit document par l'Aloha Formation et **versement de la totalité** du prix de l'atelier.

Cachet de l'entreprise :

Date :

Signature :

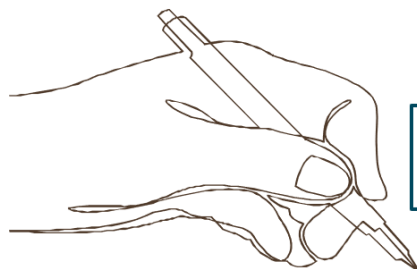
**ALOHA FORMATION** - EURL de 1 500 euros  
RCS Bordeaux 528 653 322 00024 - TVA intracommunautaire FR84528653322 - Code APE 8559  
Organisme de formation enregistré sous le n° 72 33 09 387 33

**ALOHA FORMATION** – 159, rue Alfred de Musset 33127 SAINT JEAN D'ILLAC – T +33 (0)6 18 48 34 09 E contact@myriam-soulier.fr W ALOHA-FORMATION.COM



# Cheminer en conscience

REINVENTER NOTRE MANIÈRE D'ÊTRE ET DE TRAVAILLER



#### Renseignements et inscription

Contacter Myriam Soulier

**T** +33 (0)6 18 48 34 09

**E** [contact@myriam-soulier.fr](mailto:contact@myriam-soulier.fr)