



NINAYAM ACADEMY PARIS

LE SOUFFLE EST LE LANGAGE DE L'ÂME

Formation Breathwork FTC*

Qu'est-ce que la méthode Breathwork Ninayam ?

La respiration est une fonction physiologique essentielle du corps pour vivre. D'un point de vue plus métaphysique, respirer c'est accueillir la vie en soi.

Inconsciemment, nous nous sommes tout doucement coupés de notre corps pour nous réfugier dans notre mental. Les émotions dites « négatives » comme la peur, la tristesse et la colère sont devenues des sensations que nous ne voulons pas ressentir. Et lorsqu'elles surviennent en nous, nous les refoulons en coupant notre respiration. Une partie de cette émotion va alors rester bloquée dans notre corps. La répétition de ces refoulements dans le temps crée des tensions musculaires, en particulier au niveau du diaphragme, venant à limiter notre capacité respiratoire.

La méthode Breathwork Ninayam permet de retrouver notre plein potentiel respiratoire et se libérer des blocages émotionnels limitant notre vie et notre être, en travaillant sur les 3 niveaux que sont le niveau physique et physiologique du corps, le niveau émotionnel et le niveau spirituel

Pourquoi se former ?

Se former au Breathwork Ninayam, c'est s'offrir une magnifique pratique pour aider les autres à mieux être dans leur corps et à se libérer de leurs blocages émotionnels limitant leur vie, en activant les merveilleuses ressources de guérison qui se trouvent en eux. A travers la respiration, ils apprennent à s'aimer et grandir intérieurement chaque jour. Une formidable liberté d'être s'en suit, en se connectant à eux-même.

Se former au Breathwork Ninayam, c'est également s'offrir à soi-même de pratiquer pour soi et en parfaite autonomie.

Programme

- Comprendre le Breathwork
- Respirations émotionnelles et ses bienfaits
- Sons, acupressions
- Mécanismes d'auto-sabotage
- Le pouvoir de l'intention
- Accompagnement du respirant, coaching et pédagogie
- Pratique en groupe
- Etudes de cas

Durée et format

Formation certifiante

Format : en présentiel et en visio

- Sur 4 thèmes (apprentissage de la pratique et cours théoriques) (64h)
 - Thème 1 : Ancre (sécurité)
 - Thème 2 : Diaphragme (peurs)
 - Thème 3 : Buste (cœur et épaules)
 - Thème 4 : Dos (culpabilité)
- Pratique en groupe : assistantat et facilitation (38h)
- Etudes de cas (38h)

Pré-requis

Avoir participé à 1 stage d'une journée Breathwork intensif

Tarif

Voir sur ninayam.fr

*FTC : Facilitator Training Course

Contenu, informations détaillées et calendrier sur simple demande



@nailaterki (Ninayam)



+33 6 65 96 40 32

Ninayam © 2024

ninayam.fr

contact@ninayam.fr