

# BREATHWORK

Fiche de confirmation d'inscription

Le Souffle  
d'OMAYAMA

MELANIE DIMINO

Facilitatrice breathwork

# À SAVOIR AVANT UNE SÉANCE DE BREATHWORK :

Le Breathwork est une technique de respiration consciente qui se pratique en posture allongée.

Pour une expérience optimum, il vous est recommandé de visionner les 2 vidéo suivantes:

La présentation de la méthode Alive Breathwork:

<https://www.youtube.com/watch?v=JC4qdAVxUpY>

La présentation de la technique de la respiration spécifique au breathwork et de ce qui peut se passer durant une séance en terme de manifestations physiques, émotionnelles et de prises de conscience.

[https://www.youtube.com/watch?v=m1exsl\\_oyi4&t=17s](https://www.youtube.com/watch?v=m1exsl_oyi4&t=17s)

IL EST RECOMMANDÉ D'UTILISER LES COMMODITÉS JUSTE AVANT DE COMMENCER LA SÉANCE, AINSI QUE D'ÉVITER DE CONSOMMER DE LA NOURRITURE OU DES BOISSONS.

## MERCI POUR VOTRE INSCRIPTION !

Je vous accueille pour une séance à la salle de la mairie à Cornas (07130)

**Le jour J, pour pratiquer confortablement, venez avec:**

- **un tapis de sol épais et une tenue confortable**
- **une couverture (vous pouvez ressentir des écarts de températures pendant la séance)**
- **un masque ou un foulard pour vous couvrir les yeux**
- **un carnet si vous avez envie de prendre des notes sur votre expérience**
- **une bouteille d'eau et votre tasse préférée**

Le déroulement d'une séance de Breathwork :

- des mouvements d'ancrage
- une très courte méditation guidée
- la respiration circulaire et connectée
- une période d'intégration/relaxation
- un temps de partage d'expérience

Le Breathwork est une technique de respiration consciente, guidée par ma voix, qui se pratique en posture allongée.



## CONTRE-INDICATIONS

La pratique du Breathwork entraîne des changements physiologiques notamment sur le système nerveux, cardiaque et des libérations émotionnelles.

Par mesure de précaution, certaines pathologies présentent des contre-indications à cette pratique.

- \* Maladies cardio vasculaires, ou historique de crise cardiaque ou AVC
- \* Hypertension non traitée
- \* Stress Post Traumatique profond datant de moins de 3 mois et non accompagné par un thérapeute et/ou un traitement adapté
- \* Troubles non stabilisés: bi-polaires, schizophrénie ou maladie psychiatrique
- \* Asthme sévère non traitée
- \* Epilepsie
- \* Glaucome non traité
- \* Chirurgie de moins d'un mois

En cas de doute, n'hésitez pas à me consulter.

- \* Femmes enceintes, état dépressif

Contactez moi par téléphone : 06.35.49.37.15

*Je reconnais avoir pris connaissance de la totalité des informations de cette fiche et déclare ne présenter aucune pathologie relevant de la liste des contre-indications ou être en cours de traitement.*

*NOM Prénom Signature*

Je suis impatiente de vous partager cette technique et de vous faire vivre à chaque séance, une nouvelle expérience!

Mélanie DIMINO Le Souffle d'Omayama