



Formation respiration (en acces libre e-learning)

Évaluation de sa respiration à l'entrée en formation

Apprentissage du mécanisme de la respiration

Apprentissage des éléments qui entrent en jeux dans la respiration

Apprentissage et pratique des différentes formes de respiration

Apprentissage du lien entre système nerveux et respiration et ses effets sur l'organisme.

Apprentissage de la théorie Polyvagale de Porges et comment s'y appuyer.

Apprentissage et pratique des techniques et pranayamas : compréhension et analyse .

Travail individuel sur chaque pranayama et techniques de respiration

Pratique collective guidée

Évaluation de sa respiration à la fin de la formation

Évaluation certificative : Théorique (QCM)

Durée: 12.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne dans le désir et le besoin d'améliorer son quotidien à travers une meilleur respiration.
- professionnels de la santé
- Professionnels du sport
- professionnels du bien-être

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

1 jour

Qualité et indicateurs de résultats

100% réussite en 2022

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir concevoir et proposer des séances de pranayama et de respiration.
- Pouvoir s'adapter et individualiser les exercices en fonction du pratiquant.
- Comprendre le fonctionnement de base du système nerveux autonome
- Maîtriser les principales techniques de respirations et savoir les proposer en fonction des objectifs de chacun.
- Être capable de reconnaître un type de respiration plutôt qu'une autre.
- Pouvoir proposer des adaptations et des variantes.
- Connaître la biomécanique et physiologie de la respiration externe et interne.
- Identifier, analyser les besoins, afin de proposer un programme et un suivi individuel

Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : contact@corps-connect.fr

Tel : 0680985882



Contenu de la formation

- Tests pratique pour évaluer sa respiration
- Apprentissage théorique
- Apprentissage des techniques de respiration (quotidien et yoga)
- Construire un cours

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation PDF (manuel de formation)
- Exposés théoriques
- Quiz en ligne
- 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 écrites (QCM).
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 225.00