

# Désiré Mérien

8 impasse des roitelets à Kervam 56270 Ploemeur France

tél 02 97 82 85 20 /06 80 15 26 35 – fax 02 97 82 84 91

email [nature.et.vie@wanadoo.fr](mailto:nature.et.vie@wanadoo.fr)

<http://www.nature-et-vie.fr>

## Formation de Conseiller en biorespiration

### Objet

L'objet de cette formation est de fournir les informations théoriques nécessaires pour devenir conducteur en biorespiration. Ce cours par correspondance comporte l'étude des textes relatifs à la présentation de la biorespiration par l'intermédiaire d'un questionnaire d'approfondissement approprié. A l'issue de ce cours, il est souhaitable de faire des séances pratiques de conduite de biorespiration sous la direction du maître de cours.

### Programme

#### **Initiation à la biorespiration**

- 1. itinéraire vers la biorespiration**
  - qu'est-ce que la biorespiration ;
  - utilisation de la respiration continue ;
- 2. les tensions corporelles**
  - notion de tension corporelles ;
  - les origines des tensions corporelles ;
  - tensions corporelles et énervation de l'organisme ;
  - les techniques de résorption des tensions.
- 3. la vie émotionnelle**
  - les marques d'attention ;
  - les jeux ;
  - les sentiments.
- 4. la respiration humaine**
  - les mécanismes de la ventilation pulmonaire ;
  - les circuits de la ventilation pulmonaire ;
  - les échanges gazeux dans l'organisme.
- 5. l'hypothalamus : cerveau émotionnel**
  - le rôle de l'hypothalamus ;
  - le rôle du thalamus ;
  - le rôle du rhinencéphale
- 6. le sang régulateur de la vie émotionnelle**
  - les variations du Ph sanguin ;
  - le Ph sanguin régulateur de la vie émotionnelle ;
  - le rôle de la biorespiration.

#### **Pratique de la biorespiration**

- 1. l'antimaîtrise du corps**
  - travail sur notre enracinement au sol ;
  - travail sur notre espace aérien ;
  - travail sur notre pesanteur ;
  - travail sur nos sons ;
  - travail sur nos sens.
- 2. mise en place pour la biorespiration**
  - positions en séance de biorespiration ;
  - les techniques respiratoires.
- 3. les levées tensionnelles**
  - les décharges émotionnelles
  - la relaxation subconsciente

## **Le cycle de la biorespiration**

- 1. première séance**
  - contact avec la biorespiration ;
  - les déblocages tensionnels ;
  - les déblocages émotionnels.
- 2. deuxième séance**
  - travail en autorégulation ;
  - les décharges et libérations ;
- 3. troisième séance**
  - les libérations et tétanisations
  - la relaxation
- 4. quatrième séance**
  - action sur les points de tension
  - les décharges émotionnelles
- 5. cinquième séance**
  - levée des tensions et émotions
  - la relaxation
- 6. sixième séance**
  - vérification des points de pression
  - la relaxation

## **La renaissance par le souffle**

- 1. les scénarios de vie**
- 2. la naissance aérienne**
  - le traumatisme de la naissance
  - la naissance sans violence
  - la pratique de la biorespiration
- 3. la libération du souffle**
  - les symptômes de la biorespiration
  - le revécu du premier souffle
  - la respiration libérée
- 4. la programmation positive**
  - le pouvoir du mental
  - les affirmations
- 5. la transformation personnelle**
  - les principes de la transformation
  - pratique de la bioanalyse
  - pratique de la suggestion
  - exemples d'affirmations
- 6. les facteurs de santé**

## **La biorespiration**

- 1. l'équilibre alcalinisant**
- 2. l'inversion énergétique +**
- 3. la biorespiration subconsciente**

## **Conditions de participation**

Les inscriptions sont réservées aux membres de l'association Nature et Vie (adhésion sur demande)

Le cours comprend les textes d'informations, le questionnaire et la correction des devoirs expédiés.. L'envoi des devoirs et des corrigés s'effectuent par mail. L'avancement des travaux est laissé à la libre disposition de l'étudiant.

## Bulletin d'inscription

au cours de conseiller en biorespiration Nature et Vie sous la direction de Désiré Mérien.

Je soussigné (e)

Nom .....

prénom .....

Adresse n° .....

rue .....

Code postal .....

lieu .....

Profession ..... tél .....

email .....@.....

demande à suivre le cours Nature et Vie préparant à la formation de conseiller en biorespiration.

### **Coût :**

Renseignements sur demande par téléphone ( 02 97 82 85 20) ou par mail ( nature.et.vie@wanadoo.fr)

A l'issue de la formation par correspondance, l'étudiant reçoit une attestation de capacité de conseiller en biorespiration.

Durée du cours : l'étudiant réalise ses devoirs à convenance (environ 1 devoir par quinzaine pour 1 an d'études).

La durée des travaux et corrections est limitée à 2 ans.

à ..... le .....

signature