

ARCTIC BREATHWORK

L'Arctic Breathwork est une technique puissante de respiration en état modifié de conscience à mi-chemin entre le rebirth, la respiration holotropique et le voyage chamanique.

Grâce à cet outil puissant nous pouvons :

- Réapprendre à respirer correctement au fil des séances et donc améliorer notre respiration dans celles-ci mais également au quotidien,
- Aller à la rencontre de nos traumatismes et blocages engrammés dans le corps pour les libérer et les transformer,
- Apporter de la guérison et des compréhensions en allant visiter les mondes dont nous avons besoin.

Ainsi, nous libérons les mémoires qui empêchent l'énergie de vie de pleinement circuler dans les tissus du corps et nous pouvons trouver les informations dont nous avons besoin pour continuer dans nos cheminements.

Nous utilisons une technique de respiration spécifique, expliquée en début de séance, tout au long du Breathwork pour diriger un flux maximal d'énergie vitale dans le corps, en particulier vers les zones où l'énergie est bloquée et où les traumatismes sont enracinés, afin de les libérer. Ce processus est soutenu par une bande musicale spécialement conçue pour accompagner votre voyage intérieur.

Certaines séances peuvent être proposées autour d'un thème, d'une énergie particulière ; le voyage pourra également se passer avec des Déesses et des Dieux Nordiques, guides ou ancêtres etc...

La préparation :

- Envoyer ou imprimer et donner la fiche d'information suivante,
- Ne plus manger 2h avant la séance,
- Ne pas trop boire avant la séance afin d'être à l'aise pendant la durée de la respiration (entre 1h et 1h15).

Le déroulé de la séance :

- Nettoyage de votre énergie (sauge ou autre)
- Un temps d'échange au début, afin de voir votre état du moment, ce qui vous bloque et définir ensemble l'intention à poser pour le Breathwork.
- Explication de la technique respiratoire.
- Installation confortable.
- Temps de respiration (débutant 50min, puis entre 1h à 1h15).
- Un temps pour noter ce dont vous avez besoin.
- Débrief du voyage intérieur, réponse à des questions et possible coaching pour aller plus loin.

Le matériel à apporter :

- Si vous souhaitez apporter vos propres affaires (vous en avez également sur place) : une couverture, un coussin, un bandeau pour les yeux,
- Une tenue confortable et souple,
- De quoi prendre des notes,
- De l'eau.

FICHE D'INFORMATIONS PRATIQUANT

ARCTIC BREATHWORK

Nom & prénom :

Date de naissance :

Profession :

Téléphone :

Adresse mail :

Les contre-indications :

- Femme enceinte
- Stress Post Traumatique profond
- Si vous êtes sous effet d'une drogue récréative
- Si vous prenez actuellement un médicament qui altère la chimie du cerveau (anxiolytique ou anti-dépresseur)
- Haute pression artérielle
- Maladie cardio-vasculaire, ou historique de crise cardiaque ou AVC
- Asthme sévère
- Epilepsie
- Diagnostic de bipolarité, schizophrénie ou condition psychiatrique

Cette liste de contre-indication est propre à la technique de respiration.

Si vous répondez **oui** à un de ces points, ou en cas de doute ou de demande particulière, n'hésitez pas à me contacter. Un certificat médical peut vous être demandé.

Je soussigné(e) _____ atteste avoir pris connaissance de la liste des contre-indications pour la pratique du Breathwork, et j'atteste :

- ☐ Avoir répondu **non** à tous les points,
- ☐ Avoir échangé sur ma possibilité de pratiquer et j'ai un certificat médical.

Je m'engage également à informer en cas de changement de mon état de santé, si cela peut affecter la pratique de cette technique.

Fait à :

Signature :

Le :