



21 jours
**RÉINITIALISER
SON SYSTÈME NERVEUX**



table des **MATIÈRES**

- 01** Quelques mots
- 02** Programme
- 03** Planning
- 04** Première pratique
- 05** Les intervenantes

Quelques mots...

Ce programme a été créé pour te transmettre les routines quotidiennes et connaissances essentielles sur la façon d'utiliser la respiration consciente, les intentions créatrices pour réguler durablement ton système nerveux afin d'améliorer ta santé mentale, émotionnelle et physique et te libérer du stress et de l'anxiété bloqués dans ton corps.

21 jours en live de pratique de breathwork restauratif et pleins de bonus pour aller doucement libérer les réponses habituelles au stress afin de vivre avec plus de conscience, présence et joie de vivre !

Change ta façon de ressentir, de penser et de vivre en changeant ta façon de respirer !



Ce programme comprend:

- 21 jours en live
- Un groupe privé pour échanger et retrouver les replays
- Des capsules théoriques pour comprendre le fonctionnement de ton système nerveux et le lien entre celui-ci et la respiration, utiliser ton souffle pour activer ton énergie ou retrouver le calme et découvrir le pouvoir des intentions créatrices
- 2 sessions longues de breathwork pour aller plus loin
- 3 sessions de Yoga Nidra
- Une playlist qui t'accompagnera tout du long pour nourrir tes pratiques quotidiennes et pour faciliter ton intégration
- Et d'autres surprises...



Notre planning
DU MOIS DE MARS

PLANNING

MARS

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1 Ouverture du groupe	2 20h: lancement et pratique courte
3 20h: pratique courte	4 20h: pratique courte	5 20h: pratique courte	6 20h: pratique courte	7 19h30: yoga nidra (1h)	8 9h: pratique longue (1h30)	9 20h: pratique courte
10 20h: pratique courte	11 20h: pratique courte	12 20h: pratique courte	13 20h: pratique courte	14 19h30: yoga nidra (1h)	15 20h: pratique courte	16 20h: pratique courte
17 20h: pratique courte	18 20h: pratique courte	19 20h: pratique courte	20 20h: pratique courte	21 19h30: yoga nidra (1h)	22 9h: pratique longue et clôture	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Fermeture du groupe						

* les horaires peuvent être susceptibles de changer



Découvre
TA PREMIÈRE PRATIQUE

La cohérence cardiaque

Comme pratique découverte, nous souhaitons te proposer une technique de respiration appelée la cohérence cardiaque. C'est un outil fabuleux qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Cela permet de ramener l'homéostasie dans le corps.

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de mieux réguler le stress et l'anxiété. L'exercice est très simple et ne nécessite aucun matériel particulier, il te suffit de respirer ! Il peut être effectué à n'importe quel moment de la journée et dans n'importe quelle position (debout, assis, coucher, en marchant).

Cette respiration permet de te reconnecter presque instantanément à ton calme intérieur.
Plus tu la pratiques, plus tu ressentiras les effets.



La pratique



C'est simple, il te suffit de compter 5 secondes lors de l'inspiration et 5 secondes lors de l'expiration (soit 6 respirations par minute), tout en te concentrant sur ta respiration.

A pratiquer 2 à 3 fois par jour. L'idéal est de faire une première session dès le réveil (avant la sécrétion de cortisol) puis avant le repas de midi et enfin en fin de journée. On peut également le faire avant de se coucher pour apaiser son esprit.

Astuce: on inspire des pensées positives et on expire le stress de la journée.

Pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque favorise la baisse du taux de cortisol (hormone du stress).

De plus, cette respiration permet aux battements du cœur de ralentir et de s'harmoniser. Le cœur et le cerveau étant intimement liés, on parvient ainsi à mieux contrôler nos émotions, à évacuer le stress, à prendre du recul, et on améliore son sommeil et sa concentration.



A propos
DE NOUS



Jérôme Schenk

Je sais ce que c'est de se battre avec un système nerveux dérégulé, des problèmes de santé chroniques, de stress et anxiété. Mon chemin vers plus de conscience et vers la guérison a commencé en 2020 suite à mon burn out. Le breathwork a été une évidence lors de mes premières pratiques et il m'était devenu impossible de ne pas le partager au monde. Par la suite, j'ai commencé à étudier le système nerveux et le nerf vague. C'est à ce moment que tout à fait sens.

Aujourd'hui, je suis coach et praticienne en breathwork (rebirth, somatique et restauratif), continuellement sur le chemin d'une vie plus consciente et alignée.



Mélanie Zeiter

Cela fait 9 ans que je reçois en séances des femmes et des hommes qui souhaitent se libérer de leurs blessures émotionnelles, guérir leur enfant intérieur et apprendre à être en lien avec eux-mêmes.

A l'aide de différentes méthodes et outils, je les accompagne sur ce chemin de réconciliation, d'apaisement et d'intégration (par le yoga nidra, la kinésiologie consciente, l'art du son ou le chamanisme). Durant ces années, j'ai pu voir que lorsque la jauge de stress est activée par le mode survie, il est difficile de la faire redescendre au mode vie sans se donner du temps de repos, du temps pour revenir à soi et s'observer pleinement.



Alors...

TU NOUS REJOINS ?

Et si l'année 2024 pouvait-être différente ? Dans le monde actuel, il est primordial de prendre soin de notre système nerveux jour après jour. Et tu pourras voir qu'un système nerveux régulé rend beaucoup de choses plus faciles.