

FORMATION *ose* EN RESPIRATION CONSCIENTE 2010

avec

■ NANCY ALBERTSON ■ BEATRIZ SANTOS ■ PATRICE ELLEQUAIN
et la participation du Dr THOMAS VERNY

Cette Formation ne s'adresse pas seulement à ceux qui souhaitent faire de la Respiration Consciente une activité professionnelle, mais aussi à toute personne qui désire mieux se connaître et donner rapidement un nouvel élan à sa vie.

LA FORMATION PROFESSIONNELLE *ose*

La Formation *ose* en Respiration Consciente comprend deux niveaux :

- le 1^{er} niveau est composé des quatre modules figurant sur cette brochure (196 heures), et
- le 2^{ème} niveau, "*MÉTAMORPH ose*", de deux autres modules (120 heures).

Cette Formation, qui compte 20 ans d'existence et de recherche, développe

- La compréhension de soi-même et des autres
- La confiance
- L'estime de soi
- L'intelligence émotionnelle
- Le plaisir d'écouter et de partager
- L'art d'exprimer la vérité de façon juste
- Le sens de la collaboration
- La clarté au sujet de la responsabilité
- L'intuition
- L'empathie
- L'harmonie dans les relations
- Les compétences pour exercer une activité professionnelle dans le domaine de la conscience de soi, de l'accompagnement émotionnel et du coaching

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Dans une culture qui valorise l'hygiène et la beauté, et exalte le plaisir et les découvertes que procurent les voyages, la Respiration Consciente trouve une place naturelle car elle propose l'aventure la plus passionnante qui soit : le voyage au cœur de soi-même, et apporte conscience corporelle, hygiène émotionnelle et clarté mentale.

La vitalité et la bonne santé sont en liaison étroite avec la capacité du corps à transformer les déchets. Plus vite le corps fabrique, répare et remplace les « matériaux usés », meilleur est l'équilibre. La respiration joue en cela une fonction capitale : 3% des déchets de l'organisme sont éliminés par les selles, 7% par les urines, la peau filtre 20% et les 70% restants s'éliminent par la respiration.

Lorsque l'on persévère dans la respiration spécifique à la Respiration Consciente pendant environ une heure, des images et des sentiments traversent le champ de la conscience. La respiration joue le rôle d'un double filtre physiologique et psychologique.

La Respiration Consciente associe une technique de respiration dynamique à une procédure intelligente et efficace d'analyse. Energie et conscience s'unissent pour permettre à ce qui limite ou fait obstacle au meilleur équilibre de chacun, de se manifester et d'être compris, afin de pouvoir être géré ou transformé.

C'est pour cela que la Respiration Consciente offre des réponses concrètes et différentes à chaque personne qui la pratique.

DEVENIR PRATICIEN EN RESPIRATION CONSCIENTE

c'est :

- acquérir la connaissance et la capacité d'analyser la relation émotionnelle entre les premiers moments de la vie et le comportement de l'adulte,
 - apprendre à faciliter les prises de conscience de son interlocuteur,
- connaître les moyens de le soutenir à tirer un meilleur parti de sa personnalité et de son passé,
 - maîtriser l'accompagnement de la Respiration Consciente, à sec et dans l'eau
- prendre en compte le rôle essentiel du souffle dans l'équilibre physique et émotionnel
 - être au service de la résolution des conflits relationnels
 - posséder la compétence de favoriser l'intégration émotionnelle
- savoir quels outils et protocoles mettre en œuvre pour contribuer à l'obtention des objectifs de chacun.

LES FORMATEURS

L'ensemble des quatre modules qui configurent ce 1er niveau de Formation est proposé par quatre animateurs. Il présente : la rigueur scientifique et la reconnaissance internationale du **Dr Thomas Verny**, psychiatre et psychothérapeute, père de la psychologie pré et périnatale et auteur, entre autres, de l'ouvrage-référence « *La vie secrète de l'enfant avant sa naissance* », ainsi que la compétence de trois formateurs en Respiration Consciente,

Nancy Albertson, **Beatriz Santos** et **Patrice Ellequain**, qui ont collaboré étroitement avec les pionniers de cette discipline et possèdent chacun plus de vingt ans d'expérience et de recherche dans différentes approches de connaissance de soi.

Cette diversité de parcours et de personnalités permet de bénéficier et de faire la synthèse de :

l'intuition et la profonde compréhension de la vie intra-utérine et de la naissance de **Nancy Albertson**, qui a accompagné des centaines d'accouchements ;

l'intelligence subtile et l'amour inconditionnel de **Beatriz Santos** et sa formation en psychologie et thérapie de groupes et le charisme et l'humour de **Patrice Ellequain**, psychosociologue et expert dans le domaine des dépendances, qui assure la continuité de chaque module, supervise et soutient l'évolution de chaque participant.

ose L'ORGANISME DE FORMATION

ose a été créé en 1990 par **Patrice Ellequain & Beatriz Santos** qui ont formé plus d'un millier de praticiens en Respiration Consciente en Europe et participent activement à l'expansion et à la reconnaissance de cette discipline également aux USA et en Amérique Latine à travers des séminaires et des formations sur les dynamiques relationnelles, la gestion des conflits, le rôle constructeur des émotions, la Respiration Consciente et le Décodage Émotionnel®.

Patrice Ellequain & Beatriz Santos président l'association professionnelle de praticiens *OSER* (Organismes & Services Européens de Respiration Consciente) fondée à leur initiative en 1995. Cette association professionnelle offre supervision et formation continue à ses praticiens réunis autour d'un même code d'éthique et de déontologie, dans le but de contribuer à la qualité de la profession et à son expansion.

Patrice Ellequain est membre du Directoire International de l'APPAH (Association for Pre and Perinatal Psychology and Health), association engagée au développement psychique, émotionnel et social des nouveaux-nés et à favoriser l'impact positif des expériences pré et périnatales sur la santé physique et psychique de l'être humain.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ose

Organisation de Séminaires d'Évolution

16, rue du Colisée 75008 Paris - Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION À LA FORMATION *ose* EN RESPIRATION CONSCIENTE 2010

Nom : Prénom :

Adresse : Code Postal :

Ville : Tél.: E-mail :

Profession : Recommandé par :

Je m'inscris au 1^{er} module de Formation 360 €

Je m'inscris à la totalité de la Formation 2 880 €

Et je joins un chèque de réservation de 180 € à l'ordre de *ose* 16, rue du Colisée 75008 Paris

- La Formation peut être réglée par mensualité tout au long de l'année 2010
- L'engagement à suivre à l'ensemble de la Formation peut se prendre à la fin du 1^{er} module
- Il est possible de s'inscrire dans le cadre de la Formation Continue, ANPE ou ASSEDIC.

CONFÉRENCE-PRÉSENTATION DE LA FORMATION Mercredi 24 février 2010 de 19h à 20h30 (entrée libre) Hôtel Résidence du Roy - 8, rue François 1^{er} - 75008 PARIS

1^{ER} MODULE (26 HEURES)

PRINCIPES & FINALITÉS DE LA RESPIRATION CONSCIENTE avec Patrice Ellequain

Ce module offre les moyens d'accélérer la connaissance de soi par l'initiation à la pratique de la Respiration Consciente.

Il comprend :

- histoire et raison d'être de la Respiration Consciente
- principes physiques, bénéfiques et conséquences de la Respiration Consciente
- dimensions émotionnelles, mentales et spirituelles de la Respiration Consciente
- expression et communication émotionnelles
- écoute active et responsable...

DATES : 26, 27, 28 FÉVRIER 2010

Horaires : vendredi 26 février de 19h à 23h ;
samedi 27, dimanche 28 février de 9h à 21 h.

ose peut faciliter l'hébergement à Paris des personnes venant de la province ou de l'étranger pour participer à cette Formation.

2^{ÈME} MODULE (84 HEURES)

PHYSIQUE & MÉTAPHYSIQUE DE LA RESPIRATION CONSCIENTE avec Dr Thomas Verny, Nancy Albertson & Patrice Ellequain

Ce module

- approfondit la théorie et la pratique de la Respiration Consciente à travers :
 - le traitement des sensations corporelles pendant la séance
 - la lecture et la correction de la respiration
 - l'accompagnement de la séance
- l'initiation à la Respiration Consciente en eau chaude
- propose un travail pratique sur la relation entre la conception, la vie intra-utérine et la naissance et le comportement de l'adulte
- s'intéresse au développement physiologique et émotionnel dans la période pré et périnatale
- aborde la notion de psycho-embryologie
- définit le domaine de la psychopathologie...

DATES : 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25 AVRIL 2010

Horaires : vendredi 16, lundi 19, mardi 20, mercredi 21, vendredi 23 avril de 19h à 23h ;
samedi 17, dimanche 18, samedi 24, dimanche 25 avril de 9h à 21h.
(ces dates n'incluent pas la fin de semaine avec le Dr Verny en 2011)

3^{ÈME} MODULE (60 HEURES)

L'ART & LA SCIENCE DE LA RESPIRATION CONSCIENTE avec Patrice Ellequain

Ce module :

- étudie des comportements récurrents en matière de relations tels que la jalousie, la compétition, le jugement, la honte, la culpabilité...
- clarifie les sentiments de lutte et d'impuissance
- traite des techniques d'entretien en consultation
- initie à la pratique de la Respiration Consciente en eau froide
- aborde les aspects éthiques et déontologiques de la profession
- facilite la conscience de l'image et la qualité de la présentation en public...

DATES : 29, 30 MAI, 1^{er}, 2, 3, 4, 5, 6 JUIN 2010

Horaires : mardi 1^{er}, mercredi 2, jeudi 3, vendredi 4 juin de 19h à 23h ;
samedi 29, dimanche 30 mai, samedi 5, dimanche 6 juin de 9h à 21h.

4^{ÈME} MODULE (26 HEURES)

RESPONSABILITÉ & LIBERTÉ : LE LANGAGE DU CŒUR avec Beatriz Santos

Ce module aborde de façon pratique la résolution des conflits relationnels et la qualité de la communication verbale et gestuelle :

- favorise la conscience des émotions
- facilite l'expression des sentiments et des informations
- établit l'équilibre et le respect entre interlocuteurs
- propose des solutions concrètes pour gérer, améliorer et réussir les relations tant personnelles que professionnelles
- travaille les aspects émotionnels de la communication et différencie ses objectifs conscients et inconscients
- montre la relation directe entre la résolution des conflits émotionnels et l'équilibre physique et psychologique
- permet à chacun de prendre conscience des "a priori" qui gouvernent secrètement sa communication

DATES : 17, 18, 19 SEPTEMBRE 2010

Horaires : vendredi 17 septembre de 19h à 23h ;
samedi 18, dimanche 19 septembre de 9h à 21h.

ose

Organisation de Séminaires d'Evolution

16, rue du Colisée 75008 Paris - Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr