

# Formation en Respiration Consciente ou Rebirth 2017

AVEC **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 un nouvel élan à sa vie.

## LA FORMATION PROFESSIONNELLE OSE

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

- le 1<sup>er</sup> niveau est composé des quatre modules figurant sur cette brochure (187 heures), et
- le 2<sup>ème</sup> niveau, "**MÉTAMORPHOSE**", de deux autres modules (100 heures).

**Cette Formation, qui compte plus de 20 ans d'existence et de recherches, développe :**

- Une meilleure compréhension de soi-même et des autres
- La confiance
- L'estime de soi
- L'intelligence émotionnelle et relationnelle
- Le plaisir d'écouter et de partager
- L'art d'exprimer sa vérité de façon juste
- Le sens de la collaboration
- La clarté au sujet de la responsabilité
- L'intuition
- L'empathie et la capacité d'appréciation
- 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**. La Respiration Consciente 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 et éliminer les résidus organiques. Plus vite l'organisme les répare et les remplace, meilleur est l'équilibre. La respiration joue en cela une fonction capitale : seulement 10% des déchets sont éliminés à travers l'intestin et la vessie, 20% sont filtrés par la peau, et 70% par la respiration. Lorsque l'on pratique la respiration spécifique à la Respiration Consciente pendant environ une heure, des images et des sentiments traversent le champ de la conscience. La respiration exerce 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 et 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'identifier et définir la relation émotionnelle unique que chaque personne entretient avec sa réalité
- maîtriser l'accompagnement des séances de Respiration Consciente, à sec et dans l'eau
- savoir quels outils et protocoles mettre en œuvre pour contribuer à l'obtention des objectifs de son client
- connaître les moyens de le soutenir à tirer un meilleur parti de sa personnalité et de son passé
- apprendre à faciliter ses prises de conscience
- prendre en compte le rôle essentiel du souffle dans l'équilibre physique et émotionnel
- être au service de la résolution des conflits émotionnels et des difficultés relationnelles
- avoir la compétence de favoriser l'intégration émotionnelle

## LES FORMATEURS

Les quatre modules qui configurent ce 1<sup>er</sup> niveau de Formation sont proposés par trois animateurs. Ils comptent avec :

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

**Beatriz Santos** et **Patrice Ellequain** ont collaboré étroitement avec les pionniers du Rebirth, et possèdent chacun plus de vingt cinq ans d'expérience et de recherche dans différents domaines de la connaissance de soi.

## OSE L'ORGANISME DE FORMATION

**OSE** a été créé en 1990 par **Patrice Ellequain & Beatriz Santos** qui ont formé plusieurs milliers 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 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.

# Bulletin d'Inscription à la Formation OSE en Respiration Consciente 2017

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél.: ..... E-mail : .....

Profession : ..... Recommandé par : .....

- 1er module 390 €
- 2ème module 1 480 €
- 3ème module 1 180 €
- 4ème module 390 €
- Les quatre modules 3 090 € (au lieu de 3 440 €)

- 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 mensualités tout au long de l'année
- Les tarifs s'entendent TTC (dont TVA 20%)
- L'engagement à suivre l'ensemble de la Formation peut se prendre à la fin du 1er module

## 1 ER MODULE (22 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 :

- a) histoire et raison d'être de la Respiration Consciente
- b) principes, bénéfices et spécificités de la Respiration Consciente
- c) aspect physiques, émotionnels et conceptuels de la Respiration Consciente
- d) expression et communication émotionnelle
- e) écoute active et responsable...

#### TOULOUSE

**DATES :** VENDREDI 17, SAMEDI 18, DIMANCHE 19 MARS 2017

**HORAIRES :** LE VENDREDI DE 18H À 22H, SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H À 19H

Le lieu sera communiqué à réception de l'inscription.

#### PARIS

**DATES :** VENDREDI 24, SAMEDI 25, DIMANCHE 26 MARS 2017.

**HORAIRES :** LE VENDREDI DE 18H À 22H, SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H À 19H

Le lieu sera communiqué à réception de l'inscription.

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

## 2 ÈME MODULE (81 HEURES)

### PHYSIQUE & MÉTAPHYSIQUE DE LA RESPIRATION CONSCIENTE

avec Patrice Ellequain et le Dr Thomas Verny

Ce module

- a) approfondit la théorie et la pratique de la Respiration Consciente à travers :
  - l'apprentissage de l'accompagnement des séances
  - le traitement des sensations corporelles pendant la séance
  - la lecture et la correction de la respiration
- b) propose un travail pratique sur la relation entre conception, vie intra-utérine et naissance avec le comportement
- c) s'intéresse au développement physiologique et émotionnel dans la période pré et périnatale
- d) aborde la notion de psycho-embryologie
- e) définit le domaine de la psychopathologie
- f) clarifie les pulsions de lutte et d'impuissance en relation avec la naissance...

**DATES :** VENDREDI 28, SAMEDI 29, DIMANCHE 30 AVRIL, LUNDI 1er MAI 2017.

SAMEDI 6, DIMANCHE 7, LUNDI 8 MAI 2017

(Le weekend sur la psychologie pré et périnatale avec le Dr Thomas Verny, fondateur de la discipline, aura lieu les SAMEDI 5 & DIMANCHE 6 MAI 2018)

**HORAIRES :** LES 9 JOURNÉES DE 9H À 19H

## 3 ÈME MODULE (63 HEURES)

### L'ART & LA SCIENCE DE LA RESPIRATION CONSCIENTE

avec Patrice Ellequain

Ce module :

- a) explore les émotions récurrentes en matière de relations tels que la jalousie, la compétition, le jugement, la honte, la culpabilité, le sentiment d'être victime...
- b) étudie les liens entre la respiration et la santé, la sexualité, l'estime de soi, la prospérité et la spiritualité
- c) traite des techniques d'entretien en consultation
- d) initie à la pratique de la Respiration Consciente en eau chaude et en eau froide
- e) aborde les aspects éthiques et déontologiques de la profession
- f) développe le professionnalisme et l'intervention verbale en public...

**DATES :** SAMEDI 3, DIMANCHE 4, LUNDI 5, JEUDI 8,

VENDREDI 9, SAMEDI 10, DIMANCHE 11 JUIN 2017.

**HORAIRES :** les 7 journées de 9h à 19h

## 4 ÈME MODULE (21 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 :

- a) favorise la conscience et l'expression des émotions
- b) établit l'équilibre et le respect entre interlocuteurs
- c) propose des solutions concrètes pour gérer, améliorer et réussir les relations tant personnelles que professionnelles
- d) travaille les aspects émotionnels de la communication et différencie ses objectifs conscients et inconscients
- e) montre la relation directe entre la résolution des conflits émotionnels et l'équilibre physique et psychologique
- f) permet de prendre conscience des "a priori" qui gouvernent la communication...

**DATES :** VENDREDI 30 JUIN, SAMEDI 1er, DIMANCHE 2 JUILLET 2017

**HORAIRES :** LE VENDREDI DE 19H À 22H, SAMEDI DE 10H À 21H ET DIMANCHE DE 10H À 19H