



Summer BREATHWORK

Séances Bien-être en structure hôtelière

Respiration et Méditation active

*Respirer cet été,
un boost bien être qui donne un autre sens aux vacances !*

Le Breathwork qu'est ce c'est ?

Le breathwork est une pratique de **respiration connectée et de méditation active**.

C'est l'utilisation consciente et volontaire de la respiration dans le but de retrouver ses pleines capacités physiques, émotionnelles, et mentales.

Il se pratique les yeux fermés, allongé sur un tapis de yoga. Le voyage se déroule **en musique et guidé à la voix** en utilisant des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.





Bénéfices de la pratique

- **Sérénité** – Laisser partir le stress du quotidien et écouter ses émotions.
- **Détente** – Relâcher les tensions dans le corps.
- **Clarté** – Apaiser son esprit et retrouver l'inspiration.
- **Repos** – Accéder à un sommeil récupérateur
- **Individualité** – Un temps pour se recentrer sur soi

Le Breathwork, une pratique de respiration à ramener dans ses valises!

Déroulé d'une séance type

(durée 1 heure)

- Présentation du Breathwork
 - Importance de la respiration
 - Ce qu'il peut se passer pendant la pratique
 - Démonstration de la technique
- Pratique de la respiration connectée (35 min)
- Relaxation et intégration (10 min)
- Clôture
 - Temps de parole et questions



En Pratique

Durée?

1 heure (adaptable aux besoins)

Sur-mesure?

Fréquence des séances sur demande
Séance en anglais disponible

Capacité?

Groupe de 4 à 12 personnes
(Individuel et duo sur demande)

Quand?

Privilégier les débuts et
fin de journée



Qui suis-je ?

Après plusieurs années à parcourir le monde en travaillant dans l'hôtellerie de luxe, j'aspirais à explorer de nouveaux horizons. J'ai choisi de transférer mes compétences relationnels au service de l'accompagnement thérapeutique. Je suis formée et **certifiée par la méthode Alive Breathwork.**

Aujourd'hui je propose des suivis en individuel ou en groupe pour aider chacun à naviguer sa vie et ses émotions avec plus de confiance et de sérénité. Je suis aussi **formatrice** pour les futurs praticien.nes Alive Breathwork.

Sarah Jouffrieau

On prend LA ROUTE ensemble

- ➔ Contactez moi pour créer une offre sur mesure à l'image de votre établissement
- ➔ Demande de tarifs sur devis

Sarah Jouffrieau

Praticienne et Formatrice certifiée Alive Breathwork

☎ 07 61 55 51 02

✉ info@sarahjouffrieau.com

📷 [le.repairedelame](https://www.instagram.com/le.repairedelame)

www.sarahjouffrieau.com

