

DÉCOUVREZ HYPNORESPIRATION®



<http://www.hypnorespiration.fr/>

Tel: 06 01 73 11 59

NB : L'arrivée du COVID-19 et de ses conséquences au niveau psychologique (stress professionnel, confinement...) m'ont amené à modifier le contenu initial de cette newsletter et à vous proposer des séances en visioconférence.

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis Pierre Dumont, praticien en hypnose. J'ai le plaisir de connaître personnellement la plupart d'entre vous car vous m'avez fait confiance en venant à mes consultations et stages sur Nîmes et Alès.

J'ai décidé de vous proposer en cette année 2020 des ateliers et stages autour des techniques de respiration qui facilitent la découverte de l'hypnose et de l'auto-hypnose. J'ai mis en place toute une série de programmes regroupés sous l'intitulé **HYPNORESPIRATION** ®

HYPNORESPIRATION ?

Des recherches récentes indiquent que la respiration synchronise l'activité cérébrale et joue un rôle dans la conscience de soi. Elle est aussi étroitement liée aux centres émotionnels du cerveau.

Ainsi quand elle est perturbée, les émotions s'emballent et les performances cognitives baissent.

A l'inverse, la pratique d'exercices de respiration associée à l'hypnose permet d'agir sur le stress et l'anxiété.

Souffle et cerveau sont si étroitement liés que la respiration a une influence décisive sur notre psychisme. Elle module aussi bien la conscience de soi que les capacités cognitives et les émotions.

Le pouvoir du souffle sur nos émotions peut alors être utilisé pour notre bien-être !

Cette faculté forme la base des exercices respiratoires proposés en HypnoRespiration !

Le souffle : un pont entre l'inconscient et le conscient

Le souffle présente deux facettes :

. Une automatique ou inconsciente : Au cours de la journée, et même de la nuit, la respiration se fait automatiquement sans que nous ayons besoin de la provoquer.

. Une consciente : On peut retenir son souffle volontairement, lui imprimer un rythme, choisir de respirer par le nez ou la bouche, etc.

HypnoRespiration permet d'agir efficacement et durablement sur la facette consciente de notre cerveau afin de l'amener à remobiliser l'inconscient à respirer de manière bénéfique et à transformer nos émotions et comportements inappropriés.

HYPNORESPIRATION regroupe donc les approches les plus abouties et les plus récentes de l'hypnose contemporaine avec des techniques de respiration qui ont fait preuve de leur efficacité tant au niveau de la pratique (parfois multiséculaire) qu'au niveau scientifique (dans le domaine des neurosciences entre autres).

Par le biais de l'apprentissage de ces techniques de respiration il est alors possible à tout à chacun de pratiquer et de découvrir la pratique de l'hypnose et de l'auto-hypnose.

STAGES ET ATELIERS

Les stages proposés se dérouleront sur MARGUERITTES dans des locaux flambant neufs dédiés au confort et à la relaxation.

La durée des stages et ateliers variera en fonction des thèmes abordés (de une à quatre journées).

Chaque groupe comprendra au maximum six personnes afin de favoriser l'équilibre entre le confort individuel et la dynamique de groupe.

Vous y apprendrez et pratiquerez des techniques d'auto-hypnose et de respiration qui vous donneront littéralement "un second souffle".

Les exercices se pratiqueront pour beaucoup d'entre eux dans des fauteuils qui bénéficient de la technologie "**Zéro gravité**" *



** Avec cette technologie les jambes sont surélevées, les cuisses et le buste forment ainsi un angle de 127°, l'inclinaison parfaite pour la détente. La colonne lombaire se retrouve en une posture neutre, le dos est soulagé et le sang circule mieux.*

NB : COVID-19 ET VISIOCONSULTATION

Les conséquences et bouleversements qu'entraîne cette pandémie m'amène à développer plus tôt que prévu des séances par le biais de la visioconférence (Skype et Whatsapp) que j'envisageais de mettre en place au second semestre de cette année. En effet le confinement entraîne des dérèglements d'ordre psychologiques et physiologiques.

Stress et confinement :

En Chine une analyse documentée indique que la durée de confinement est un facteur de stress : une durée supérieure à 10 jours est prédictive de symptômes post-traumatiques, de comportements d'évitement et de colère.

En ce qui concerne les personnes en contact régulier avec les malades ou plus généralement avec du public (métiers de la vente, de la propreté et de l'hygiène...) l'impact psychologique est on l'imagine sans peine douloureux à de nombreux niveaux.

Les techniques d'HypnoRespiration peuvent vous soutenir afin d'éviter les désagréments causés par les nouvelles conditions de travail et le confinement.

Je vous propose donc des séances en visioconférence pour faire baisser le stress, l'angoisse et l'anxiété et les signes précurseurs des symptômes post-traumatiques.

*Pour les professionnels impactés je propose **GRATUITEMENT** des séances par téléconsultation (Skype...)*

*Pour les personnes en confinement je propose des séances à **prix réduit : 35 euros**.*

Pour toute toute information complémentaire je vous invite à me contacter directement.

ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER HYPNORESPIRATION

Vous la recevrez 1 à 2 fois par mois maximum.

Vous y trouverez les dates de stages et formation que j'organise pour vous y inscrire..

Vous pourrez y lire des articles sur les thèmes de la respiration et de l'hypnose.

Je vous communiquerai des liens vers des sites, des articles ou encore des vidéos dignes d'intérêt.

Je vous ferai découvrir des techniques de respiration facilement réalisables chez vous.

Pour vous inscrire rendez-vous à la page d'accueil <http://www.hypnorespiration.fr/> et sur la colonne de gauche indiquez votre adresse mail à l'onglet «Inscription Newsletter»

Et pour débiter cette série je vous propose un premier exercice de respiration de base :

La respiration consciente :

Allongez vous confortablement sur un tapis comme sur la photo ci-dessus.

Ne cherchez pas à respirer pour vous calmer et vous détendre. Laissez votre corps respirer tout seul.

Inspirez et soufflez uniquement par le nez de préférence.

L'idée est d'éviter au mieux de modifier votre respiration : laissez la se faire toute seule, naturellement.

Devenez le simple spectateur objectif de votre respiration.

Apprenez à laisser agir votre respiration.

Apprenez à ne rien faire...ne faites rien ! Laissez les choses se faire par elles mêmes...

Dirigez la conscience à l'intérieur de vous et portez attention au son produit par votre respiration...

Laissez vous bercer au son de votre propre souffle...