



Formulaire pratique du Breathwork

Le breathwork est une pratique thérapeutique psycho-corporelle basée sur une respiration active, consciente et maîtrisée. La pratique respiratoire est accompagnée d'une bande musicale spécifique permettant d'entrer dans un état de conscience élargit. Vous allez explorer votre subconscient à travers le corps pour vous libérer de ce dont vous n'avez plus besoin.

Le fait de rétablir une respiration profonde et ventrale est également bénéfique pour votre santé.

Breathwork = Circulation de l'énergie, Libération, Guérison, Transformation

Cette pratique nous permet de travailler en profondeur et de libérer tout ce qui s'est cristallisé au cours de notre vie dans notre corps. Nous pouvons ainsi libérer nos émotions enfouies, travailler sur nos peurs, croyances limitantes, schémas de fonctionnement, traumas, aider à processed un deuil, gagner en créativité et bien plus encore !

L'énergie se met en circulation, on atténue les effets du stress en apaisant le système nerveux, nous pouvons avoir des compréhensions/réponses sur des questionnements de la vie quotidienne. On retrouve de la sérénité, du relâchement corporelle et mental, certains de nos comportements inconscients peuvent disparaître.

Le corps à sa propre intelligence, il vous emmènera travailler uniquement ce que vous êtes prêt à voir, comprendre, lâcher où transcender sur le moment.



Nom & Prénom :

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

Préparation pour la séance :

- Ne plus manger 2h avant la séance pour avoir le temps de digérer
- Ne pas trop boire juste avant pour votre confort (la pratique dure une bonne heure)
- Matériel personnel à prendre pour votre confort :

un **bandeau** pour les yeux (type bandeau de voyage), une **couverture**, un **coussin**

- Une tenue souple et confortable
- De quoi prendre des notes si vous le souhaitez
- De l'eau





Contres indications à la pratique du Breathwork : (propre à la technique de respiration)

Si vous répondez OUI à un des points ci-dessous merci de me contacter rapidement pour discuter de la possibilité ou non de pratiquer le breathwork. Le cas échéant un certificat médical vous sera demandé.

- Femme enceinte
- Stress post-traumatique profond (situation ou votre vie a été en danger)
- Être sous l'emprise d'une drogue récréative ou d'alcool
- Prise de médicaments qui altèrent la chimie du cerveau (anti-dépresseur, anxiolytique)
- Hypertension
- Maladie cardio-vasculaire ou historique de crise cardiaque ou AVC
- Asthme sévère
- Épilepsie, spasmophilie
- Diagnostic de troubles psychiatriques (bipolarité, schizophrénie, etc.)

Je soussigné(e)...

des contres-indications pour la pratique du Breathwork.

atteste avoir pris connaissance de la liste

Fait à :

Le :

Signature :

Lieu :

48 rue des Peupliers, La Gérardde, 05330 Saint Chaffrey

Règlements acceptés :

Espèce et chèque

Me contacter

Déborah Ruhland - Thérapeute holistique

☎ 06.77.05.86.11

✉ deborahruhland@outlook.fr

🌐 www.deborahruhland.fr

📱 Au cœur de l'énergie - Deborah Ruhland

