

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES  
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

N° 1075

SOUFFLE ET RESPIRATION :  
TECHNIQUES D'APAISEMENT

---

[www.afar.fr](http://www.afar.fr)

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)  
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



N° du stage	1075 1 2024 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	5 jours	Dates	du 04/03/2024 au 08/03/2024 ou du 14/10/2024 au 18/10/2024 ou du 09/12/2024 au 13/12/2024
Prix	1 730,00 €		

### PUBLIC CONCERNÉ

- Infirmiers, aides-soignants, psychomotriciens et tous professionnels souhaitant s'initier à différentes techniques de respiration.

### PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis

### INTERVENANTS

- Un professeur de yoga.
- Un psychomotricien.

### OBJECTIFS GLOBAUX

- Découvrir différentes techniques ancestrales et modernes de respiration pour gérer les émotions négatives et améliorer le bien-être dans les situations de tension.
- Atteindre une sensation de bien-être et de liberté intérieure.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Comprendre l'origine de l'anxiété et comprendre les mécanismes liés à la respiration.
- Inscrire dans le corps des connaissances précises autour du travail du nerf vague par le biais de la médiation.
- Expérimenter la cohérence cardiaque et la technique de pranayama.
- Pratiquer les méthodes Vittoz et Wim Hof.
- Découvrir le systema, la respiration circulaire et holotropique.

- Harmoniser le corps, augmenter la clarté d'esprit et la stabilité émotionnelle.
- Intégrer différents exercices de respiration et mener à bien une séance.

### CONTENU

1. De l'anxiété au trauma.
2. Etudes et recherches sur la stimulation du nerf vague.
3. Les principes et bienfaits de la cohérence cardiaque.
4. Pranayama yoga.
5. Méthode Vittoz.
6. Approche Wim Hof.
7. Guérison du traumatisme : Peter Levine et la méthode T.R.E.
8. Respiration circulaire, respiration holotropique, accompagnées de musique.

### VALEUR AJOUTÉE

- Techniques concrètes et accessibles associant exercices de respiration et exercices physiques facilement applicables en institution.

---

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

### LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- 9h-12h15 (dont 15 minutes de pause)
- 13h15-16h30 (dont 15 minutes de pause)

### REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

---

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

### DEJEUNER ET HEBERGEMENT

---

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

### PRÉINSCRIPTION

---

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

### ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

---

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

### CONDITIONS D'ANNULATION

---

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

### INSCRIPTION

---

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujetti à la TVA). Le prix (non assujetti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

### DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Fax : 01 48 05 31 51  
Email : [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)

Site internet : [www.afar.fr](http://www.afar.fr)

<b>N° du stage</b>	1075 1 2024 INTER	<b>Lieu de stage</b>	46 rue Amelot 75011 PARIS
<b>Durée du stage</b>	5 jours	<b>Dates</b>	MERCI DE COCHER LA DATE DE STAGE DEMANDÉE
<b>Prix</b>	1 730,00 €		<input type="checkbox"/> du 04/03/2024 au 08/03/2024 <b>ou</b> <input type="checkbox"/> du 14/10/2024 au 18/10/2024 <b>ou</b> <input type="checkbox"/> du 09/12/2024 au 13/12/2024

## BULLETIN D'INSCRIPTION

 STAGE DPC

 STAGE FORMATION CONTINUE

### ÉTABLISSEMENT

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION : .....

TÉL LIGNE DIRECTE : ..... FAX : .....

EMAIL : .....

### ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

### STAGIAIRE

M.  Mme  Mlle NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

SERVICE : ..... TÉL : .....

LIEU DE TRAVAIL : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

FAIT À : .....

LE : ..... / ..... / .....

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

[www.afar.fr](http://www.afar.fr)