



# Lamy Coaching & Conseil



# La Respiration transformatrice *Transformational Breath*

Respiration cellulaire  
Respiration consciente, complète et ouverte

***Changer son schéma respiratoire  
pour aller vers une respiration  
plus profonde***

# Pourquoi prendre soin de sa respiration ?

L'être humain survit...

Sans manger : 30 jours

Sans boire : 3 jours

Sans respirer : 3  
minutes

Retenir sa respiration nous coupe des émotions désagréables. Les émotions ainsi désactivées sont refoulées dans le mental, le subconscient et **encrassent nos circuits énergétiques.**

Nous sommes donc souvent **en manque d'oxygène** à cause d'une respiration courte et restreinte.



## Conséquences

- Fatigue
- Surmenage
- Stress
- Burnout
- Asthme
- Insomnie
- Harcèlement
- Mal-être physique et psychique

# La respiration transformatrice : Un apport global

## Bienfaits physiques et psychiques

Gagner en énergie

Dissoudre les tensions corporelles

Libérer les charges émotionnelles

Améliorer notre capacité physique

Réduire l'anxiété

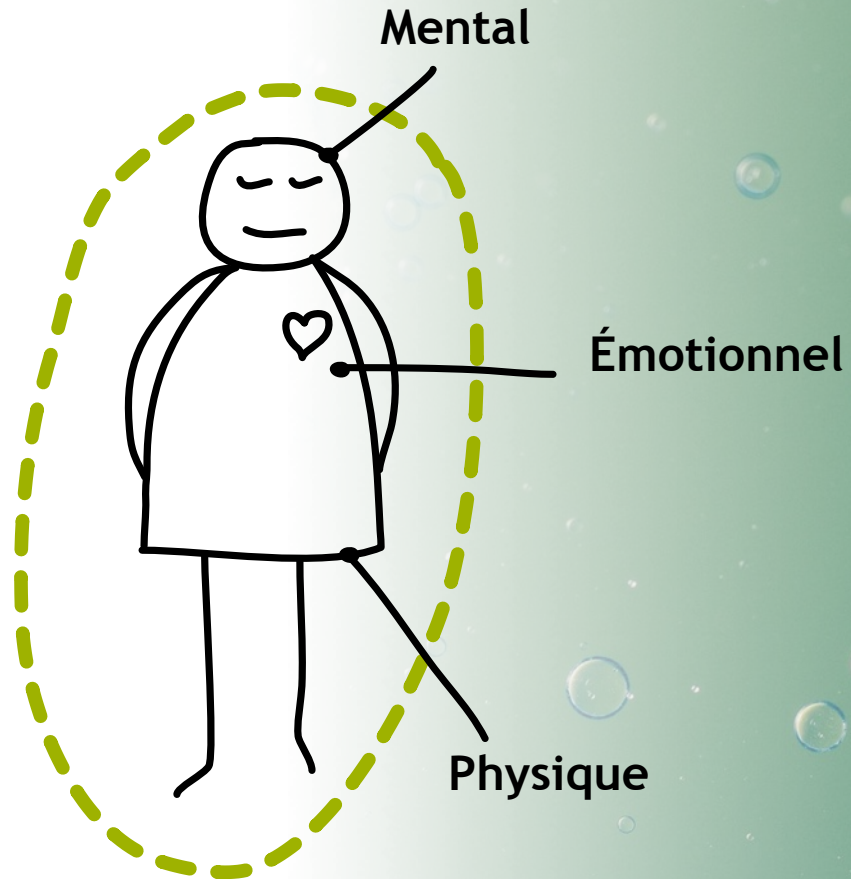
Améliorer la capacité pulmonaire

## Bienfaits intérieurs

Trouver la paix intérieure

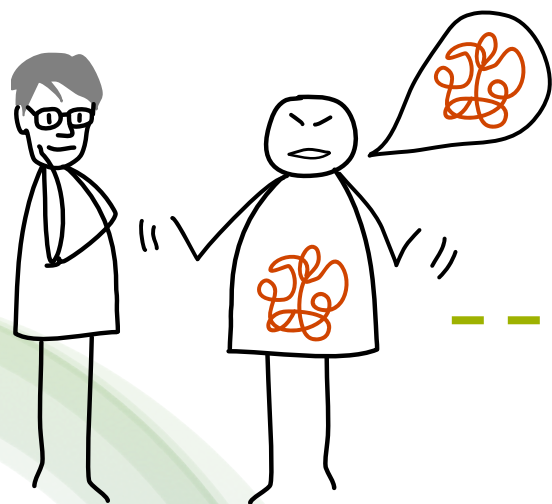
Prendre conscience de qui on est  
vraiment

Vivre pleinement l'instant présent



# Une respiration consciente, connectée, ouverte

Faire évoluer notre respiration, c'est faire évoluer  
notre vie !



**Coaching**

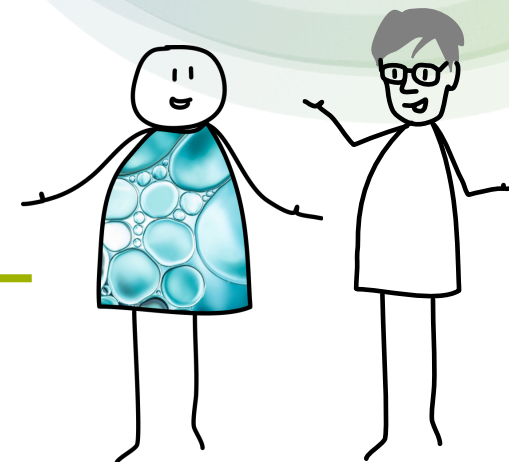
*Poser une intention*



**Respiration guidée**

*Acupressions et affirmations*

*Voix et mouvement  
extériorisent une émotion  
intense qui submerge*



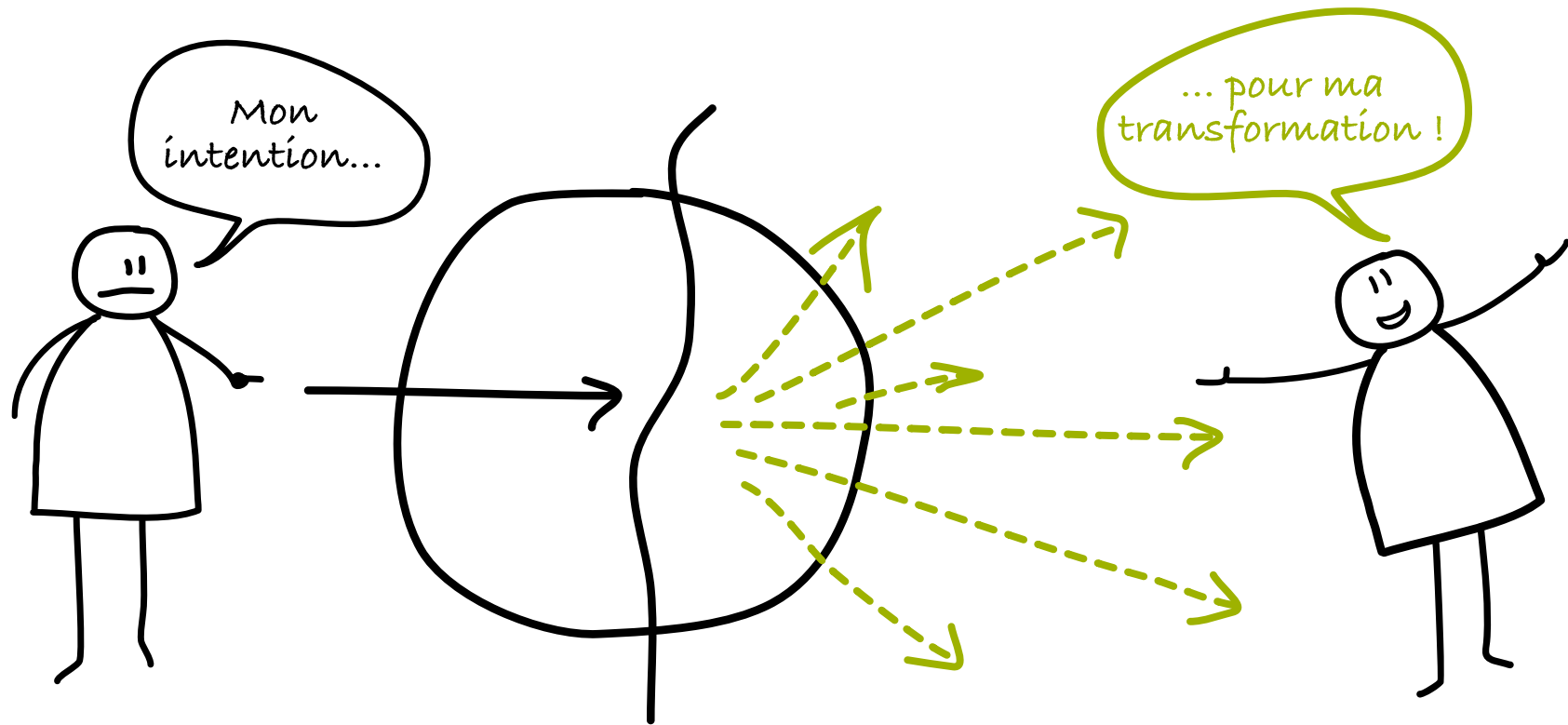
**Debrief**

*Compréhension et analyse*

Séances  
de 2h

# Un univers complet qui nous transforme

Clarifie le mental • Intègre les émotions • Libère les tensions physiques



Une bascule s'opère,  
on se laisse emporter...

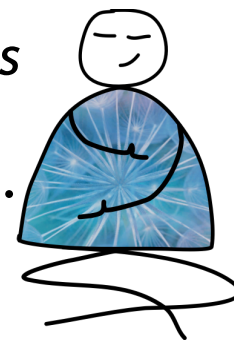
J'accueille les  
changements et je me  
transforme

Je libère un espace  
intérieur et je me  
découvre



## Franck témoigne...

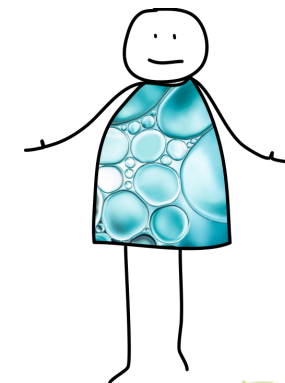
*« C'est guidé par la volonté de lever des blocages émotionnels que je me suis engagé dans la Transformational Breath. »*



*Les bienfaits obtenus m'ont motivé à poursuivre vers un travail de développement personnel.*



*L'accompagnement bienveillant et intuitif de Marie, entre coaching et respiration, a joué un rôle essentiel dans les résultats obtenus. »*



« Respirer est la première et  
la dernière chose que vous  
faites sur cette terre :  
apprenez d'abord à respirer. »

Joseph Pilates

**Merci de votre attention**

