Space to
TRANSCEND

Avant notre séance

Le breathwork englobe un large éventail de techniques, des pratiques respiratoires douces aux styles plus activants comme la Respiration Consciente et Connectée (conscious connected breathing).

Dans une séance, la respiration connectée est combinée à de la musique et à une attention portée au corps pour soutenir une exploration somatique et émotionnelle plus profonde. Ces séances peuvent induire une relaxation, des sensations physiques, des émotions ou des états de conscience modifiés.

Mon approche est trauma-informée, et priorise l'autonomie, le consentement et la régulation, permettant d'ajuster l'intensité et le rythme de la respiration à chaque personne et à ce dont elle a besoin dans le moment. Tu es toujours libre de choisir et tu peux faire une pause, ralentir ou arrêter à tout moment.

Contre-indications

MERCI DE LIRE ENTIÈREMENT AVANT LA SÉANCE

Cette pratique peut être profonde, et il y a des contre-indications à prendre en compte :

- Si tu souffres de schizophrénie, de troubles bipolaires ou si tu as des antécédents d'épilepsie, tu ne dois pas pratiquer sans consulter un professionnel de santé.
- Une grossesse précoce ou fragilisée, des problèmes cardiaques, une tension artérielle extrême, un glaucome, des anévrismes, des accidents vasculaires cérébraux ou une chirurgie abdominale récente sont également des contre-indications.

Le breathwork peut être bénéfique pour presque toutes ces conditions, mais il doit être pratiqué en toute sécurité et avec des techniques plus douces et adaptées. En cas de doute, consulte d'abord ton médecin.

- Merci de comprendre que participer sous l'influence de l'alcool ou de drogues récréatives est dangereux et interdit.
- Pour les séances en ligne, pratique uniquement dans un espace sûr et calme. Jamais en conduisant ou en utilisant des machines.

Ne pratique ce breathwork que si tu es prêt(e) à prendre l'entière responsabilité de ta santé, de ton expérience et de tes limites pendant et après les séances.

Mon rôle est de fournir un environnement sûr, éthique et bienveillant. Je n'agis pas en tant que thérapeute ou professionnel de santé. Mais merci de me faire part de tout ce qui pourrait affecter ta participation.

FAQ
Tu peux trouver une liste de questions fréquentes sur les différentes séances que je propose ici : https://spacetotranscend.com/fr/la-pratique/