



Q U I N T E S S E N C E  
B Y S O P H I E C H A G U E

## GUIDE DU BREATHWORK EN GROUPE

Bienvenue dans notre séance de Breathwork en groupe ! Le Breathwork est une pratique puissante qui combine des techniques de respiration consciente connectée pour favoriser la relaxation, l'épanouissement personnel et la transformation intérieure.

### *Qu'est-ce que le Breathwork ?*

Le Breathwork, ou travail respiratoire, est une méthode qui utilise des techniques de respiration spécifiques pour faciliter l'accès à des états de conscience modifiés.

Cette pratique permet de libérer les tensions émotionnelles, de stimuler l'énergie vitale et de favoriser une plus grande clarté mentale.

Il existe différentes approches du Breathwork, mais toutes ont en commun l'utilisation consciente de la respiration pour promouvoir le bien-être physique, mental et émotionnel.

### *Contre-indications importantes / Recommandations spécifiques*

Il est essentiel de prendre en compte certaines contre-indications avant de participer à une séance de Breathwork. Bien que cette pratique soit généralement sûre, elle peut ne pas convenir à tout le monde.

Voici quelques contre-indications importantes à garder à l'esprit :

- Problèmes cardiovasculaires sévères ou instables
- Hypertension artérielle non contrôlée
- Troubles respiratoires graves ou récents
- Grossesse
- Historique de crises d'épilepsie
- Problèmes psychiatriques graves ou instables

Si vous avez des doutes sur votre aptitude à participer à une séance de Breathwork en raison de problèmes de santé, consultez votre professionnel de santé avant de vous engager.



Q U I N T E S S E N C E  
B Y S O P H I E C H A G U E

### *Comment se préparer à une séance de Breathwork ?*

Pour profiter pleinement de votre expérience de Breathwork en groupe, voici quelques conseils pour vous préparer :

- *Choisissez un environnement calme* : Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé pendant la séance. Éteignez les téléphones et créez une atmosphère propice à la relaxation.
- *Tenue confortable* : Optez pour des vêtements amples et confortables qui ne restreignent pas votre respiration. Vous pouvez également prévoir une couverture légère pour vous tenir au chaud pendant la séance.
- *Hydratation* : Assurez-vous d'être bien hydraté avant la séance. Buvez suffisamment d'eau pour maintenir un bon équilibre hydrique dans votre corps.
- *Repas léger* : Évitez de manger un repas copieux juste avant la séance. Il est recommandé d'attendre au moins une à deux heures après un repas avant de pratiquer le Breathwork.
- *Intention* : Réfléchissez à l'intention ou à l'objectif que vous souhaitez apporter à la séance. Cela peut être un désir de détente, de guérison émotionnelle, d'exploration intérieure, ou tout autre aspect que vous souhaitez travailler.

Si vous avez des préoccupations particulières ou des questions, n'hésitez pas à nous écrire à [\*\*contact@sophiechague.fr\*\*](mailto:contact@sophiechague.fr)

Le Breathwork en groupe offre une occasion unique de se connecter avec soi-même et avec les autres, de libérer les tensions accumulées et d'explorer de nouveaux espaces intérieurs. En pratiquant la respiration consciente connectée, vous pouvez accéder à des états de conscience élargis, favorisant ainsi le bien-être physique, mental et émotionnel.