Parapluie FLAM

Une introduction à La Respiration Consciente en Classe

Breathe & Heal

Journée Parapluie FLAM - Londres, 10 novembre 2019

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Combien de jours sans…

- Nourriture?
- Eau?
- Air?

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Combien de jours sans…

- Nourriture => 40 jours
- Eau => 7 jours
- Air => quelques minutes

Expérimentons….

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Que savez-vous de la respiration?

- A quoi sert-elle?
- Savez-vous de quelle manière vous respirez?
- Notre respiration change-t-elle?
- Pensez-vous pouvoir changer votre respiration?
- Pourquoi enseigner à vos élèves comment devenir conscients de leur respiration?
- Quels pourraient être les avantages?

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Pourquoi respirer consciemment?

- Pour nous aider à améliorer nos vies et celles de nos enfants.
- Facile et simple.
- Quelques minutes de pratique quotidienne suffisent.
- Outil disponible à chaque instant. Notre respiration est gratuite et nous appartient!

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Qu’est-ce que la Respiration Consciente?

- C’est apporter de l’attention, de la présence et de l’intention à notre vie exterieure et intérieure

- Bienfaits physiques, mentaux et émotionnels

- Multiples bénéfices

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Quelles sont les difficultés de vos élèves?

- Fatigue
- Parfois forcés à venir à la Petite Ecole
- Manque de motivation pour apprendre le français

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Quelles sont vos difficultés?

- Manque de concentration des élèves
- Programme parfois lourd
- Non-coopération des parents
- Manque de pratique de la langue à la maison

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

La Respiration Consciente en Classe

Objectif:

- Assurer des moments de calme intérieur et de concentration

Comment?

- Par une pratique quotidienne pour maintenir le bien-être en temps mouvementés

Programme créé par l'équipe "La Classe qui Respire" de l'International Breathwork Foundation (IBF).

www.TheBreathingClassroom.com

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Contexte, Pré-requis et Recommandation

Contexte:

- GIC Paris Août 2018



- Audience: les praticiens de la Respiration Consciente
- Objectif: sensibiliser les enseignants du monde entier

Pré-requis:

- Aucune expérience préalable nécessaire
- Etre Membre de base ou souscrire au statut “ami” (coût 10€/an) de l’IBF https://www.ibfnetwork.com/index.php?/account/signup/
- Remplir la fiche d’inscription
- Signer le formulaire de renonciation

=> Pour plus d’info contacter sophie (sophie@breatheandheal.org)

Recommandation:

- Signalez vos progrès via le formulaire de suivi du bien-être en classe
- thebreathingclassroom@ibfnetwork.com

Déclaration de non-responsabilité

- Les informations contenues dans la formation (et cette introduction) sont conçues pour fournir des informations utiles pour l'enseignement de la Respiration Consciente en classe.

- Ce programme n'est pas destiné à être utilisé pour diagnostiquer ou traiter toute condition médicale.

- L'éditeur et les auteurs ne sont pas responsables des besoins de santé spécifiques qui peuvent nécessiter une surveillance médicale et ne sont pas responsables des dommages ou des conséquences négatives de toute action ou demande de toute personne suivant les informations contenues dans ce programme de formation.

- *Les références sont fournies à titre informatif seulement et ne constituent pas une approbation inconditionnelle du contenu des sites ou des sources. Les participants sont conscients que les ressources et les sites Web indiqués peuvent changer.*

- Depuis 1994…

- Réseau international à but non lucratif ouvert à tous ceux qui s'intéressent à la Respiration Consciente et à la respiration.

- L'IBF fournit une structure à travers laquelle tous les Praticiens du Souffle du monde entier partagent leurs connaissances, pour soutenir le développement du travail sur le Souffle et de la Respiration Consciente ainsi que pour offrir une plate-forme pour l'enseignement et l'apprentissage.

- Dans cet esprit, les volontaires organisent des ateliers dans les camps de réfugiés et le programme la Respiration Consciente dans la Classe a vu le jour.

  Ce travail a été honoré avec le statut consultatif à l'ONU-ECOSOC.

Pour qui est ce programme?

- Enseignants, coachs et animateurs qui travaillent avec des enfants (de la maternelle jusqu'au secondaire).
- Les Parents ou tuteurs peuvent adapter les exercices de respiration suivant les situations de la vie quotidienne.
- A la maison, dans la cour de récréation ou en classe.