Programme de formation

Techniques respiratoires et cohérence cardiaque

Cette formation permet de comprendre et d'acquérir les techniques respiratoires et de cohérence cardiaque.

360,00 € Net de taxe	14 heures	En classes virtuelles	Attestation de fin de formation

Objectifs

Comprendre l'importance de la respiration dans le bien-être physique et mental.
Explorer le rôle du nerf vague dans la régulation des fonctions corporelles.
Apprendre les techniques de prise en charge de la douleur physique et psychologique et savoir transmettre des techniques respiratoires.

Public concerné et prérequis

Moyens pédagogiques et matériels

Support de cours électronique
Paperboard et/ou Vidéoprojecteur
Etude de cas, jeux de rôles, mise en situation

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation
Tests et exercices tout au long de la formation
Evaluation des connaissances et mise en situation
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction

En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent la formation En 2025 : 97 % des stagiaires sont très satisfaits de la formation

Taux de réussite

En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant

Professionnelle du secteur

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

Tous les 6 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Formation en classes virtuelles
Référente handicap : ROURE Elodie
04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir

Ordinateur doté d'une bonne connexion internet, d'un micro et d'un casque
Bloc notes et stylo
Pièce au calme

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Programme

1) La respiration
Fonctions de la respiration : rôle essentiel, échanges gazeux, respiration interne et externe
Anatomie de la respiration
Le diaphragme : le principal muscle de la respiration et de la régulation des émotions
Techniques de respiration de base et niveaux respiratoires (abdominale, thoracique, sous-claviculaire, par le nez ou par la bouche…)
Effets de la respiration sur la posture
Exercices d'auto-ajustement postural
Impact de la respiration sur le corps et l'esprit

2) Le Nerf Vague et le système nerveux autonome
Anatomie et fonction du nerf vague
Théorie polyvagale de Stephen PORGE et ses 3 concepts (vagal dorsal, sympathique et vagal ventral)
Techniques pour stimuler le nerf vague (différents types de respiration, visualisation…)
Lien avec la cohérence cardiaque

3) Cohérence Cardiaque
Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?
La variabilité de la fréquence cardiaque
Bienfaits de la cohérence cardiaque sur la santé mentale et physique
Exercices pratiques de cohérence cardiaque : synchrone, guidée, autonome…

4) Méthode anti-douleur
Définition de la douleur (caractéristiques, type, intensité…)
Perceptions de la douleur
Respiration et douleur
Exercices pratiques (respiration en palier, respiration carré, respiration en trapèze, cohérence cardiaque adaptée)

5) Applications des techniques respiratoires OU éducation thérapeutique à la respiration
Anamnèse : évaluation respiratoire individuelle du client/patient (posture, tensions, type de respiration, amplitude…)
Techniques de respiration avancées (alternée, carré, triangle, 4/7/8, dorsale, vocalique, paradoxale…)
Pratiques respiratoires autour d'indications ciblées (stress, tensions, émotions intenses, préparation d'échéances, récupération…
Intégration des techniques dans la vie quotidienne