

LA NEWSLETTER DE COACH-RESPIRATION

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE BASÉE SUR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE
DES BESOINS DU CORPS ET DE SON FONCTIONNEMENT

NOTRE PHILOSOPHIE

La coach-respiration® est une aventure qui aidera d'autant plus de personnes qu'elle sera partagée et diffusée. N'hésitez donc pas à transmettre cette newsletter à vos proches, amis, cercles...

AU SOMMAIRE

1/ DOS VOUTÉ, CRISPÉ OU NUQUE DOULOUREUSE ? LIBÉREZ-VOUS AVEC LA COACH-RESPIRATION®.

Découvrez, **le Grandissement 2.0** ! La nouvelle version du mouvement de Grandissement de la coach-respiration®.

2/ ZOOM SUR UN(E) DES COACHS EN COACH- RESPIRATION®.

Pour faire connaître les personnes qui participent à la diffusion de la coach-respiration® et vous donner qui sait l'envie de nous rejoindre dans cette aventure.

3/ L'NOUVEAU LIVRE DE JEAN-MARIE DEFOSSEZ : "LA MEILLEURE FAÇON DE RESPIRER" Eds. Thierry Souccar

Jean-Marie Defossez, **l'un des meilleurs spécialistes francophones de la respiration, vous enseigne la façon optimale de respirer**, afin d'améliorer votre bien-être, votre vitalité, et de vivre plus longtemps en bonne santé.

4/ MINI DOSSIER : LA BÉTAÏNE

Une substance naturelle aux nombreux bienfaits !

5/ DES NOUVELLES DE L'ECOLE DE COACH- RESPIRATION® :

Un site refondé pour des informations plus directes, un cursus de formation refondé également, une nouvelle édition du petit livre "Respirer avec les arbres", le calendrier complet des stages et formations 2024...



1- LA VERSION 2.0 DU GRANDISSEMENT DE COACH-RESPIRATION

DOS VOUTÉ, CRISPÉ OU NUQUE DOULOUREUSE ? UN MOUVÈMENT POUR VOUS LIBÉRER.

Un dos droit est indispensable pour respirer et digérer au mieux

Votre colonne vertébrale est l'un de vos arbres de vie. Et qui dit vie, dit sensibilité. Notamment, **stress global, posture et respiration sont indissociablement liés.**

Par exemple, **une douleur** (ce qui est une forme de stress) **peut à elle seule déformer votre respiration et créer ainsi encore plus de tensions dans votre dos et contribuer à sa courbure excessive.**

Il en ressort un cercle vicieux, **ces tensions générant à leur tour un maintien voire une aggravation de la souffrance et donc des tensions dans le dos.**

Un dos droit modifie l'estime de soi et le lien à la vie

La forme et la santé de votre dos vont au-delà de cette dimension mécanique. Par exemple, un point qui mérite toute l'attention est la vouture du haut du dos. Cette posture dégrade bien entendu la qualité de la respiration. Mais il a été montré également que cette posture **exerce un effet psychologique puissant. Plus votre posture est spontanément droite, et plus il vous sera facile de cultiver l'enthousiasme, l'estime de soi, et plus votre résistance au stress sera élevée.** Travailler la posture du dos est donc **ESSENTIELLE.** Reste à savoir comment faire...

Pour ceux qui veulent directement et seulement pratiquer, voyez cette vidéo

[Cliquez !](#)



De manière générale, plus une personne est stressée et plus sa capacité à expirer en profondeur est réduite et plus sa colonne vertébrale sera en tension (et donc douloureuse et/ou courbée). En même temps, ses intestins seront d'autant plus maintenus en état de compression.

VOUS OFFRIR UN DOS DROIT C'EST PRENDRE SOIN DE VOTRE DIGESTION, DE VOTRE RESPIRATION ET DE VOTRE CAPACITÉ À VOUS DÉTENDRE EN PROFONDEUR.



Agir en agissant à la source

Je tiens compte de ce lien essentiel entre posture et respiration depuis le début de la coach-respiration®.

J'ai ainsi développé plusieurs exercices qui vont dans ce sens, notamment celui nommé « le grandissement » que je vous avais présenté dans une précédente newsletter. Le problème restait la difficulté de faire produire le bon mouvement au pratiquant.

Il y a quelques mois, j'ai enfin trouvé LA solution. **Je vous propose donc ici le grandissement 2.0, la toute nouvelle version du grandissement.** Cette fois les instructions sont simples et le résultat garanti.

La toute nouvelle version du grandissement en schéma ci-contre et texte court ci-dessous

1. Expirez le plus profondément possible en demandant à votre corps d'effectuer en même temps ces deux actions :

- 1 vous grandir au maximum*
- 2 éloigner votre menton de vos mains au maximum.*

2. À la fin de votre expiration, suspendez votre souffle et, souffle ainsi suspendu, demandez à votre corps de réaliser en même temps ces trois actions (sans bouger ni vos mains ni vos pieds):

- 1 fléchir les genoux*
- 2 placer la tête entre vos bras*
- 3 éloigner votre menton de vos mains au maximum.*

La toute nouvelle version du grandissement en schéma ci-dessous. Pour être guidé de vive-voix, voyez la vidéo ci-dessus.

A pratiquer dans l'écoute attentive du corps au minimum chaque matin !



3. Dans la position de l'étape 2, sans contracter ni le dos ni la nuque, inspirez profondément par le nez.

Puis recommencez à l'étape 1. Et refaites le cycle complet 1-2-3.

Figure extraite du nouveau livre de JM Defossez "La meilleure façon de respirer" eds. Thierry Souccar

2- ZOOM SUR UN(E) DES COACHS EN COACH-RESPIRATION

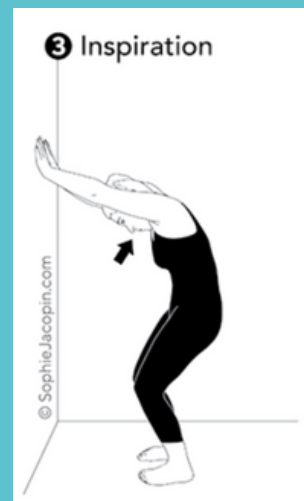
**JE SOUHAITE FAIRE
CONNAITRE LES
PERSONNES QUI
PARTICIPENT À LA
DIFFUSION DE LA COACH-
RESPIRATION®.**

Edwige Renaud, guide nature,
sylvothérapeute et coach en coach-
respiration®, à toi la parole :

Mon métier de guide-nature m'amène à travailler avec des publics diversifiés, adultes et enfants de tous âges.

Lorsque j'ai intégré la pratique de la coach-respiration® dans mon quotidien, **l'apport de cette technique s'est répercuté de façon évidente sur la gestion du stress que je pouvais ressentir régulièrement lors de prises de paroles devant un public.**

Sous l'effet de cette technique respiratoire, mon **appréhension s'en trouve amoindrie** et a pour conséquence le fait que **je me sente davantage présente à moi-même, en lien avec mes ressentis physiques;**



*Je considère réellement
la pratique de la coach-respiration®
comme une alliée précieuse
dans mon travail d'éducation
à l'environnement.*



autrement dit « dans mon corps » et **le stress n'a alors plus de prise sur l'espace mental. Ce qui me permet de trouver les mots justes et de ne pas me laisser envahir par la peur de la « mise en en avant ».**

Hormis l'outil performant que représente, pour ma pratique personnelle, la coach-respiration®, **je propose depuis quelques années aux élèves que j'accompagne en pédagogie de la nature, des séances d'initiation à la coach-respiration®.**

Ces moments qui introduisent souvent la séance (ou même se déroulent en plein milieu si le besoin s'en fait sentir), **se traduisent par un retour au calme des enfants, une capacité accrue à entrer en lien avec leurs ressentis, et donc une faculté élargie à être présents à eux-mêmes et au vivant qui les entoure. Les enfants sont alors plus enclins à la concentration.**

Je considère réellement la pratique de la coach-respiration® comme une alliée précieuse dans mon travail d'éducation à l'environnement.

Infos sur les activités d'Edwige Renaud sur son site : <https://www.identiterre.fr/>
Identi"Terre - 22530 GUERLEDAN

Edwige Renaud fait partie avec Jean-Marie Defossez et Laurence Paganucci de l'équipe d'animateurs des stages de coach-respiration "Respirer avec les Arbres" - 4.5 jours à Brocéliande.

Prochaines dates :
22 au 26 avril 2024 et 14 au 18 juillet 2024



**UNE VIDÉO POUR VOUS
EMMENER DANS L'ATMOSPHÈRE DES
STAGES RESPIRER AVEC LES ARBRES**

3- LE NOUVEAU LIVRE DE JEAN-MARIE DEFOSSEZ

Quelle est la meilleure façon de respirer ? Les techniques traditionnelles ou plus modernes ont toutes leur avis sur la question, mais que disent les données scientifiques les plus récentes ?

Cette question est le point de départ et l'axe central du livre que Jean-Marie Defossez vient de terminer et qui sort en ce début d'année aux éditions Thierry Souccar.

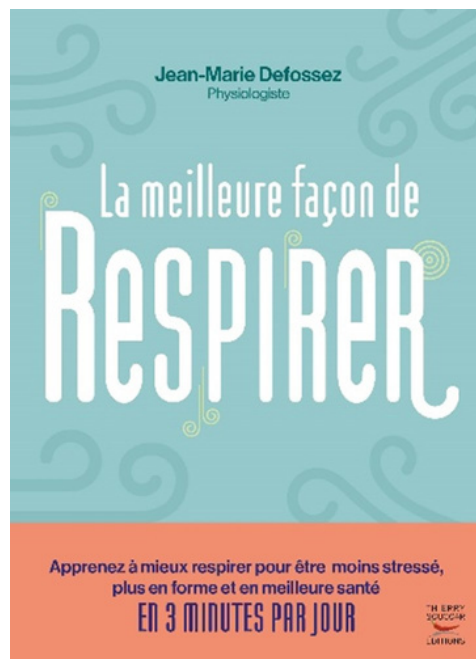
Le résultat est un contenu, quasiment inédit,
fruit de plus de dix ans de recherche et de travail.

Il contient des informations de premières importances pour qui souhaite utiliser son souffle à la fois pour son mieux être et comme coach qui vous renseigne sur l'état de fatigue, stress, inflammation, voir maladie du corps.

Editions Thierry Souccar
Sortie le 24 janvier 2024

Pour en savoir plus :

[Cliquez !](#)



Pour commander le livre :

[Cliquez !](#)

Au terme de ce livre fascinant, vous saurez entre autres :

- adopter la bonne gestuelle de respiration ;
- qu'une seule sorte de respiration ventrale est bienfaisante ;
- comment corriger la posture « tête en avant » ;
- pourquoi un supplément de potassium contribue à libérer le souffle ;
- quels sont les aliments qui « déforment » votre respiration ;
- comment résoudre un problème de ronflement.

Ce livre se conclut par la présentation détaillée des 7 mouvements de base du volet respiratoire de la coach-respiration®. Chacun de ces exercices est expliqué en texte et guidé grâce à des vidéos spécifiques accessibles via des QR codes inclus dans le livre.

Jean-Marie Defossez a ajouté également une vidéo qui est accessible à tous et qui présente une version simplifiée de l'enchaînement des 7 exercices. A pratiquer tous les matins !

Cet enchaînement est le fruit de plus de dix années de recherche. Il peut vous faire énormément de bien et changer votre vie !

Apprenez et pratiquez cet enchaînement au moins une fois par jour. Idéalement matin, midi et soir.

Pour accéder à la vidéo :

Cliquez !



ASTUCE POUR APPRENDRE

Visionnez la vidéo au ralenti pour apprendre plus facilement l'enchaînement.

Pour cela cliquez sur le petit engrenage en bas à droite (flèche rouge) afin de faire apparaître le cadre de réglage.

Puis modifiez la vitesse de lecture en cliquant sur « Normale » (cercle jaune).

4- MINI DOSSIER : LA BÉTAÏNE

**UNE SUBSTANCE
NATURELLE AUX
NOMBREUX BIENFAITS...**

Résumé et enrichissement du contenu de la vidéo, c'est ici :

La bêtaïne est une substance naturellement présente dans certains aliments. Principalement la betterave et les produits de la mer.

Pour ceux qui préfèrent voir et entendre plutôt que lire, voyez cette vidéo

Cliquez !



Les nombreuses recherches menées sur le modèle animal aboutissent à la conclusion qu'un **enrichissement de l'alimentation en bêtaïne permet au corps de fonctionner plus facilement, voire de se réparer**, concernant entre autres :

-**Le système digestif** (restauration de la perméabilité intestinale, donc amélioration de l'état général en cas d'intestin poreux),

-**Un désengorgement du foie**, (action réparatrice en cas de stéatose hépatique, c'est-à-dire la maladie du foie gras).

-Également une **réduction intéressante du stress oxydatif**.

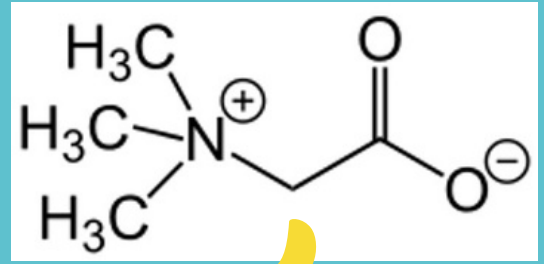
Le produit est relativement peu coûteux.

Je vous confie ce lien, où je me suis approvisionné personnellement. [**Cliquez!**](#)

Je sais que certains préfèrent acheter en pharmacie. Vous trouverez de la bêtaïne en vente libre sous forme de citrate de bêtaïne commercialisé par Ursa.

Le souci est que le dosage est tel que vous devriez en prendre trois fois par jour, ce qui vous ferait en parallèle un apport en sodium de presque 1,5 g. Ce qui est l'apport suffisant en sodium. Et tout le reste des apports en sodium venant de votre alimentation viendrait en surplus, avec le risque établi de d'hypertension.

Je trouve cette formulation contre-productive au moins pour cette raison.



Les doses conseillées sont de 2 à 3 g par jour, mais un effet est observé à partir de 0,4 g par jour.

Après ces périodes de fêtes, peut-être serez-vous tenter de vous offrir une cure de deux à quatre semaines.

5- DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE COACH-RESPIRATION

Nouvelles formules :

Du site de l'école de coach-respiration® qui vient de faire peau neuve.

Une arborescence, un rubriquage et une présentation plus pratiques, du contenu simplifié pour qu'en quelques clics et d'un coup d'œil vous puissiez trouver les informations que vous souhaitez.

Visitez le site pour découvrir tous ce qui est mis à disposition pour votre bien-être : stages et formations, pratique en dehors de nos stages, livres et vidéos ...

Du mini-guide de coach-respiration®,

Bases fondamentales pour répondre aux besoins fondamentaux du corps dans son entièreté, le mini-guide de coach-respiration® est à votre disposition gracieusement. Retrouvez la dernière mise à jour enrichie.

Des formations de coach-respiration®.

Découvrez ce qu'est un initiateur et moniteur en coach-respiration® et comment le devenir.

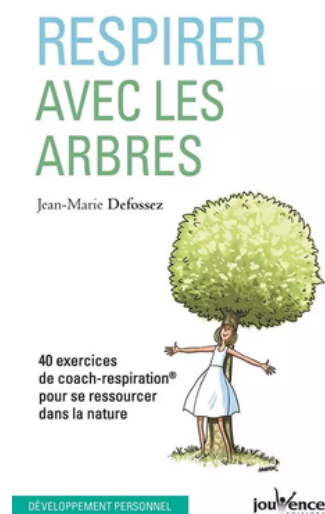
De la formation de base en ligne en 4 modules à la formation d'approfondissement sur 5 jours en présentiel, la méthode de coach-respiration® s'ouvre à vous pour partager avec le plus grand nombre les bienfaits de la technique.

[Cliquez pour le découvrir](#)



Nouvelles formules, encore !

Du livre “Respirer avec les arbres”



Editions Jouvence
Sortie janvier 2024

Version enrichie

Pour en savoir plus :
 Cliquez !



Ce livre est en outre, un des supports de la formation de guide en sylvothérapie que nous proposons à l'école de coach-respiration



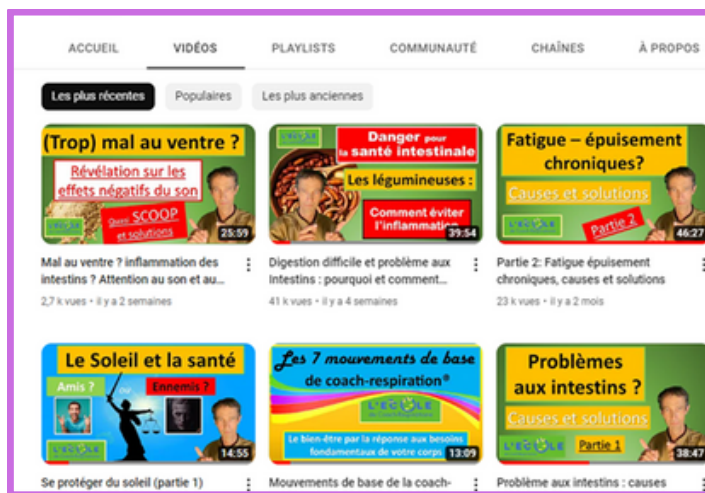
D'autres bonnes nouvelles et actualités :

LA CHAINE COACH-RESPIRATION® SUR YOU TUBE.

Elle affiche désormais **plus de 53.000 abonnés**. Je me réjouis de l'intérêt croissant pour la coach-respiration®. Je vais poursuivre avec d'autres vidéos !

Pour découvrir la chaine

Cliquez !



LES PARCOURS DE RESPIRATION SE DEPLOIENT

i Vous souhaitez en savoir plus sur nos parcours de coach-respiration en extérieur, êtes intéressé pour en mettre un en place. N'hésitez pas à nous contacter !

i [Cliquez ici pour découvrir des premières informations, dont la carte interactive des parcours déjà en place.](#)



STAGE GLOBAL BIEN-ÊTRE COACH-RESPIRATION 2 DATES EN 2024 !

Le premier grand stage de bien-être par la coach-respiration® (5 jours) avec repas du midi et du soir compris (et anti-inflammatoire bien-sûr) a été un succès en aout 2023.

Les sourires et les corps se sont déliées de leurs tensions. Aussi nous vous proposons deux dates en 2024 !

11 AU 15 AOÛT 2024 et 28 AU 31 OCTOBRE 2024
[Plus d'informations Cliquez !](#)

SAMEDI NO STRESS DE COACH-RESPIRATION

Pour découvrir librement, sur une journée, la coach-respiration®, nous continuons à ouvrir l'école une fois par trimestre sans besoin de réserver : 9h30-16h00 - tarif libre.

Prochaine date le 17 février 2024

[Plus d'informations Cliquez !](#)

CALENDRIER 2024

2024	STAGE RESPIRER AVEC LES ARBRES	FORMATION GUIDE EN SYLVOTHERAPIE	STAGE RESPIRER LA SANTE	FORMATION COACH RESPIRATION® MONITEUR En orientiel	STAGE BIEN-ÊTRE GLOBAL	FORMATION COACH RESPIRATION® INITIATEUR En ilone	SAMEDI NO STRESS
JANVIER							
FEBVIER							
MARS							
AVRIL							
MAI							
JUN							
JUILLET							
AOÛT							
SEPTEMBRE							
OCTOBRE							
NOVEMBRE							
DECEMBRE							

[Pour le voir en grand Cliquez !](#)



BONNE ANNEE 2024
avec la coach-respiration®

*Les arbres sont des passeurs de lumière,
réconfortants comme un cœur plein de vie
sur lequel on peut déposer sa main.*

Laurence Paganucci

Cette newsletter est terminée.

**Je vous souhaite un bon début
d'année.**

**Surtout, prenez du temps chaque
jour pour respirer et/ou coach-
respirer.**

De tout mon souffle,

Jean-Marie Defossez