



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

Retrouver le chemin de son souffle naturel – les fondamentaux de la respiration dans ses interactions avec le corps

Programme du stage

Les formations sur le Souffle sont avant tout réservées à un public spécifique : elles s'adressent aux professionnels de santé, enseignants ou pratiquants de disciplines énergétiques ou corporelles, aux thérapeutes ou professionnels de la relation d'aide (ostéopathes, kiné, psychothérapeutes corporels, psychologues....) ou également, après un entretien préalable, à toute personne intéressée par le sujet. Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Les formations sur le Souffle participent au développement de compétences et de capacités en lien avec ces professions. Elles sont certifiées Qualiopi.

Contenu de la formation :

Il s'agit de dégager, à partir de divers exercices, les fondamentaux d'une respiration naturelle et profonde dans ses interactions avec le corps, en vue de pouvoir :

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation
- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

- mieux accompagner des personnes qui ont des difficultés respiratoires sur le chemin d'un geste respiratoire plus sain.
- mieux accompagner des élèves de disciplines énergétiques (yoga, danse, arts martiaux...) sur le chemin d'une respiration plus profonde
- comprendre les enjeux de la respiration et du corps dans l'accompagnement ou la relation d'aide
- profiter de l'enseignement dispensé pour le bénéfice de sa propre pratique, quelle que soit sa discipline. Cette formation peut donc aussi s'adresser à des personnes qui souhaitent reconstruire le Souffle de manière différente pour leur propre compte

Le contenu permet à chacun de s'approprier de nombreux exercices corporels et respiratoires, des connaissances physiologiques de base de la respiration, d'explorer les principes de déstructuration et de restructuration du souffle et du corps. Le stagiaire travaille également les notions de lâcher-prise, de centre, de structuration, ainsi que les grandes problématiques et enjeux de la combinaison d'une technique respiratoire et d'un acte (qu'il s'agisse d'une discipline corporelle, de chant, de danse, d'arts martiaux...).

Les groupes sont constitués de professionnels d'horizons divers qui permettent une très grande richesse d'échanges, au-delà de l'enseignement dispensé par le formateur.

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation
- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477

PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

Compétences développées / Objectifs opérationnels

Les stagiaires travailleront sur les **2 objectifs opérationnels de base** ci-dessous.

- observer et identifier les fondamentaux d'une respiration centrée
- utiliser correctement les outils (postures, consignes respiratoires...) pour permettre à la respiration de la personne accompagnée d'investir un corps plus détendu

Le programme peut éventuellement être personnalisé en ajoutant **un objectif supplémentaire** parmi les suivants.

- adopter une posture d'accompagnant adéquate pour favoriser le lâcher-prise et laisser le corps reprendre ses droits
- accompagner une personne avec des outils appropriés pour lui permettre de lâcher les tensions psychiques provoquant une respiration perturbée

Ils sont évalués au départ, en cours et à l'issue de la formation.

Durée et mise en œuvre du stage :

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477

PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

La durée de la formation est de 2 jours (soit 14h d'enseignement)

Le contenu s'appuie sur des pratiques qui font l'objet ensuite d'analyses, d'échanges et d'apports théoriques. La plupart du temps, l'enseignement part de la pratique pour aller vers l'analyse puis vers la théorie (le triptyque expérimentation – sensation – réflexion est toujours mis en œuvre). Il s'agit de rester au plus près de la réalité physiologique afin de développer l'acquisition de gestes professionnels et d'asseoir durant la session une vision aussi claire que possible des interactions entre corps et respiration. Le contenu et le déroulement de la formation sont développés en fin de document.

Tarifs

Le tarif des formations sur le Souffle (comprenant exclusivement le coût pédagogique) est de **390€**. Ce tarif ne comprend pas hébergement et restauration qui reste à la charge du stagiaire.

Délai d'inscription

Généralement, il est bon de s'inscrire entre 3 et 6 mois avant la date de la session pour être assuré d'avoir une place. Dans le cadre d'une prise

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

en charge par un financeur tiers, il est préférable en tous les cas de s'y prendre au moins 4 semaines avant.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et approches pédagogiques :

Les formations sur le Souffle combine expérimentations par la pratique, acquisitions de gestes professionnels (capacité d'observer et par exemple de proposer un exercice), nombreux échanges et interactions entre stagiaires et/ou avec le formateurs, analyses de pratique et apports théoriques. Le contenu est déterminé autant par le programme proposé que par l'avancée et les échanges propres au groupe de pratique.

Éléments matériels de la formation :

Les formations recourent à du matériel spécifique (clavier, éventuellement instruments, sièges spéciaux facilitant certaines postures, outils divers...). Les salles doivent recourir à une acoustique et un espace favorables à la pratique. Durant les sessions, les stagiaires sont invités à se munir de leur smartphone pour des temps en ligne. L'approche pédagogique nécessite la plupart du temps le contact et le recours au présentiel.

Documentation :

Les stagiaires sont, en cas de besoin, redirigés vers des ressources numériques facilement accessibles ou des productions autorisées.

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

Compétences du formateur :

Les formations sont assurées par Benjamin Grenard, formateur, pneumaphoniste, eïnophoniste et eïnothérapeute. Il est un professionnel de la voix, du corps et de la respiration. Son travail est reconnu également dans le domaine de la relation d'aide à la personne.

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présences émargées par les stagiaires et le formateur
- Évaluation 360°
- Évaluation des acquis en fin de session

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquis des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaires a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Mises en situation
- Fiches d'acquisition des compétences intégrant évaluation et autoévaluation

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477

PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

Personnes en Situation de Handicap

Contactez Benjamin Grenard au 06 77 27 88 36 ou à info@dusoufflealavoix.com : il vous mettra en relation avec le réseau adéquat pour une meilleure prise en charge.

Déroulement et contenu de la formation

Jour 1

10h-10h30 : présentation de la formation, questionnaire d'entrée et auto-évaluation (à remplir sur smartphone)

10h30-11h00 : Pratiques collectives respiratoires pour établir un constat sur la qualité de la respiration de chacun et le lien entre observation et respiration.

11h00-11h30 : Étude : **les 2 aspects du souffle / les 3 convergences du travail sur le Souffle.** Mise en pratique avec des micro-exercices respiratoires (paperboard)

11h30-12h : Étude du flux respiratoire : pratique et prise de conscience avec des micro-exercices respiratoires. **Notions de centre.**

12h-12h30 : Essai de synthèse en collectif : **les fondamentaux d'une respiration centrée.**

13h30-15h : Après étude des fondamentaux, travail sur la compétence n°1 et sur **l'observation du geste respiratoire et de la mise en place ou non des fondamentaux.** Mises en situation d'observations à partir de plusieurs

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

cas pratiques en Souffle-Voix. Auto-évaluation diagnostique et évaluation initiale (cas pratiques) puis synthèse. (matériel spécifique : piano, shoggi)

15h15-16h15 : Mise en œuvre de la compétence n°2 (**1^{ere} partie : la posture**). **Exercices et micro-pratiques posturales** pour sentir le lien posture-respiration. Notion de **chaînes musculaires**, lien diaphragme-psoas. **Apprentissage de postures et de micro-exercices** pour reformater la respiration. (ressources pédagogiques, paperboard).

16h30-17h30 : Mise en œuvre de la compétence n°2 (**2^e partie : les consignes**). **L'importance d'une rhétorique appropriée dans les consignes**.

L'importance du lâcher-prise et les dangers du « faire » : apports théoriques et conséquences sur les consignes. La rhétorique en eïnothérapie (ressources pédagogiques, paperboard). Evaluation interméd.

17h30-18h : Auto-évaluation, échanges et feedback.

Jour 2

10h-11h : Apports théoriques et échanges : **La posture de l'accompagnant** (compétence n°3). L'importance d'attendre et de « ne rien faire ».

Introduction à des éléments d'eïnothérapie pour enlever des tensions psychiques induisant une respiration perturbée (compétence n°4)

11h-12h30 : Travail en groupes de niveaux répartis selon les pré-requis et le programme individualisé sur compétence n°3 ou 4. Travail sur les 4 étapes de l'accompagnement sur la compétence n°4. Travail sur des images de soi en tant qu'accompagnant pour la compétence n°3.

Pratiques et analyses de pratiques d'eïnothérapie (ressources pédagogiques, paperboard)

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



PROGRAMME DE FORMATION

Retrouver le chemin de son souffle naturel

13h30-14h30 : Feedback et échanges sur la pratique et la théorie

14h30-15h30 : **Quels outils donner à utiliser en autonomie aux personnes que l'on accompagne ?** (compétence n°2) **Expérimentation de micro-pratiques.**

15h30-17h30 : Évaluations et auto-évaluations sur des mises en situation entre stagiaire (exercices à varier selon le programme choisi par le stagiaire).

17h30-18h : Feedback, questionnaire de sortie (sur smartphone)

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : info@dusoufflealavoix.com - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPI pour les actions de formation
- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477