



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL,
PRATIQUES EN CABINET,
QVT & PERFORMANCE EN ENTREPRISE

“RÉVEILLENZ VOTRE ÉNERGIE VITALE”
PAR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES TAOÏSTES

Présentation par
Nicolas "Enthousiasmeur" Bourseul

Un outil merveilleux

DESCRIPTION

Cette formation est inspirée du Qi Gong et du Yoga pour :

- ✓ Cultiver la sérénité et la présence à soi
- ✓ Explorer une respiration consciente, source de calme et d'harmonie
- ✓ Intégrer des outils simples pour aborder le quotidien avec légèreté

"Le premier stress du corps c'est une mauvaise respiration"



Un outil merveilleux

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Débutants comme pratiquants confirmés en Qi Gong, Yoga ou autres disciplines énergétiques, souhaitant approfondir leur pratique respiratoire.
- Toute personne (y compris les thérapeutes) en quête de mieux-être, de développement personnel ou d'outils concrets pour aborder le quotidien avec plus de légèreté et d'harmonie.
- Ceux qui souhaitent explorer des techniques taoïstes ancestrales pour enrichir leur routine de détente et de reconnexion à soi.



Bénéfices

FORMATION A LA CARTE

À travers des techniques variées (respiration consciente, mouvements fluides, visualisations et sons harmonisants), cette formation vous invite à :

- Vous reconnecter à votre énergie vitale et à votre corps.
- Apaiser l'esprit et cultiver la présence.
- Retrouver équilibre et légèreté, pour aborder chaque jour avec plus de calme et d'enthousiasme.

Accessible à tous, chaque pratique est une porte ouverte vers un bien-être naturel et une conscience approfondie de soi.

+ DE 25 TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES ET BIEN-ÊTRE

1. RESPIRATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE
2. RESPIRATION ABDOMINALE
3. RESPIRATION INVERSÉE
4. RESPIRATION ALTERNÉE 1
5. RESPIRATION ALTERNÉE 2
6. RESPIRATION DE LA GRATITUDE
7. LES SIX SONS
8. LA MÉDITATION DU LOTUS
9. TAO YIN YOGA
10. ORGANES & TAPOTEMENT
11. RESPIRATION DU FEU
12. RESPIRATION DE LA DIGESTION DE FEU
13. RESPIRATION DE L'ABSORPTION DE FEU
14. REINS ET LOMBAIRES
15. RESPIRATION EMBRYONNAIRE OU RESPIRATION PRIMORDIALE
16. LA GRUE (PHÉNIX D'OR) QUI NETTOIE SES AILES
17. LA COMPRESSION DES OS
18. RESPIRATION SIMPLIFIÉE DES TESTICULES ET DES OVAIRES
19. LA QUEUE DU DRAGON
20. RESPIRATION DES BALLONS ET DE L'ŒUF (QI PRESSURE)
21. XIHU
22. SOLEIL & LA LUNE
23. RESPIRATION DES CHEVEUX ET DU CRÂNE
24. RESPIRATION GLOBALE
25. LE BULBE RACHIDIEN
26. LA PETITE ORBITE

“Réveillez votre énergie vitale”

Par les techniques respiratoires taoïstes

La respiration est bien plus qu'un simple processus physiologique ; c'est un outil puissant pour améliorer notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Voici une présentation détaillée de plusieurs techniques respiratoires et leurs nombreux bénéfices.

- **Respiration de la Colonne Vertébrale**

Bénéfices : Favorise la conscience de l'axe central du corps, aide à cultiver une sensation d'ancrage et de verticalité. Peut contribuer à une meilleure circulation de l'énergie le long de la colonne, souvent associée à une sensation de vitalité et de clarté mentale.

- **Respiration Abdominale**

Bénéfices : Encourage une respiration profonde et naturelle, favorisant la détente et la connexion à la région du ventre, considérée comme un centre d'énergie (*Dantian*). Peut aider à apaiser l'esprit et à renforcer la sensation de stabilité intérieure.

- **Respiration Inversée**

Bénéfices : Stimule la conscience du diaphragme et des muscles abdominaux, souvent utilisée pour dynamiser l'énergie interne. Peut apporter une sensation de chaleur et de revitalisation.

- **Respiration Alternée 1 et 2**

Bénéfices : Ces techniques, inspirées du Pranayama, équilibrent les flux énergétiques gauche et droit du corps. Elles favorisent la concentration, la clarté mentale et une sensation d'harmonie intérieure.

- **Respiration de la Gratitude**

Bénéfices : Encourage un état d'esprit positif et reconnaissant. En se concentrant sur la gratitude pendant la respiration, cette pratique peut cultiver une sensation de paix et de contentement.

- **Les Six Sons**

Bénéfices : Chaque son est associé à un organe et vise à harmoniser son énergie. Cette pratique favorise la détente, la libération des tensions et une meilleure conscience des émotions.

- **La Méditation du Lotus**

Bénéfices : Assise en position de Lotus, cette méditation respiratoire aide à calmer l'esprit, à améliorer la posture et à cultiver une sensation de sérénité et de présence.

- **Respiration Tao Yin**

Bénéfices : Combine mouvement et respiration pour étirer et revitaliser le corps. Favorise la souplesse, la circulation de l'énergie et une sensation de légèreté.

- **Respiration des Organes avec Tapotement**

Bénéfices : Le tapotement doux des organes, associé à la respiration, stimule la conscience corporelle et peut apporter une sensation de vitalité et de bien-être général.

- **Respiration du Feu**

Bénéfices : Technique dynamique qui génère de la chaleur interne, souvent utilisée pour renforcer la vitalité et la sensation d'énergie. Peut aider à se sentir plus éveillé et centré.

- **Respiration de la Digestion de Feu**

Bénéfices : Favorise une meilleure conscience de la digestion et de l'assimilation, tant sur le plan physique qu'énergétique. Peut apporter une sensation de légèreté et de confort digestif.

- **Respiration de l'Absorption de Feu**

Bénéfices : Permet de visualiser et d'absorber l'énergie vitale, renforçant la sensation de force intérieure et de connexion à son potentiel personnel.

- **Respiration des Reins et des Lombaires**

Bénéfices : Renforce la région lombaire et les reins, souvent associés à la vitalité et à la volonté. Peut aider à cultiver une sensation de solidité et d'endurance.

- **Respiration Embryonnaire ou Primordiale**

Bénéfices : Une pratique subtile qui favorise un état de calme profond et de régénération. Elle est souvent associée à une sensation de retour à l'essentiel et de paix intérieure.

- **Respiration de la Grue (Phénix d'Or) qui Nettoie ses Ailes**

Bénéfices : Mouvements fluides associés à la respiration pour libérer les tensions des bras et des épaules. Favorise la grâce, la légèreté et une sensation d'ouverture du cœur.

- **Respiration et Compression des Os**

Bénéfices : Renforce la conscience des os et de la moelle, souvent liée à la vitalité profonde. Peut apporter une sensation de solidité et de force intérieure.

- **Respiration Simplifiée des Testicules et des Ovaires**

Bénéfices : Favorise la conscience et la vitalité des centres énergétiques liés à la créativité et à la force vitale. Peut aider à cultiver une sensation d'équilibre et de plénitude.

- **Respiration du Sacrum – La Queue du Dragon**

Bénéfices : Active la région sacrée, associée à la force vitale et à la connexion intérieure.

Chaque technique respiratoire offre des avantages uniques qui peuvent enrichir notre vie quotidienne et notre bien-être global. Expérimenter ces pratiques peut ouvrir des voies vers une meilleure conscience de soi et un équilibre harmonieux.

- **Respiration des ballons et de l'œuf (Qi pressure)**

Bénéfices : Visualisation et respiration pour cultiver et faire circuler l'énergie dans le bas-ventre. Favorise la concentration, la force intérieure et une sensation de plénitude.

- **Respiration Xihu**

Bénéfices : Technique douce pour harmoniser l'énergie et favoriser la détente profonde. Souvent utilisée pour apaiser l'esprit et cultiver la paix intérieure.

- **Respiration du Soleil et de la Lune**

Bénéfices : Équilibre les énergies Yin (Lune) et Yang (Soleil) dans le corps. Peut aider à harmoniser les émotions et à cultiver une sensation d'équilibre intérieur.

- **Respiration des cheveux et du crâne**

Bénéfices : Stimule la conscience du cuir chevelu et du crâne, souvent associée à la clarté mentale et à la connexion spirituelle. Peut apporter une sensation de fraîcheur et de légèreté.

- **Respiration Globale**

Bénéfices : Intègre plusieurs techniques pour harmoniser l'énergie dans tout le corps. Favorise une sensation de complète détente, d'unité et de bien-être général.

- **Respiration du bulbe rachidien**

Bénéfices : Active la conscience de la base du crâne, souvent liée à la connexion entre le corps et l'esprit. Peut aider à cultiver une sensation de clarté et d'éveil.

- **Respiration de la petite orbite (ou orbite microcosmique)**

Bénéfices : Fait circuler l'énergie le long de deux méridiens principaux (à l'avant et à l'arrière du corps). Favorise l'harmonie intérieure, la concentration et une sensation de connexion globale entre le corps et l'esprit.

Les techniques respiratoires

UN OUTIL PRECIEUX AU SERVICE DE
VOTRE DEVELOPPEMENT PRO & PERSO

FORMATEUR

Nicolas "Enthousiasmeur" Bourseul

SITES INTERNET

www.enthousiasmeur.com

RENSEIGNEMENTS - CONTACT

nbourseul@tutanota.com / 06 42 30 53 61

A photograph of a man with short brown hair, wearing a light blue shirt, looking upwards and to the right. He is in a forest with tall trees and sunlight filtering through the leaves. The text is overlaid on the right side of the image.

INSPIRONS NOUS DE LA NATURE

LE MODÈLE LE PLUS PERFORMANT.
HARMONIEUX ET DURABLE