



ET SI TU RESPIRAIS...POUR DE VRAI ?

ATELIER BREATHWORK

Pour toute personne en **lien complexe avec son corps ou ses émotions**, avec ou sans diagnostic de **trouble du comportement alimentaire**, et dans une phase **stable** où l'exploration intérieure est possible.

Samedis 10h-12h

13.09/04.10/15.11/13.12

45.-/ séance. Rabais de 10.- à la 5e participation

Route de la Petite Glâne 17,
1566 Saint-Aubin

Inscriptions



Psst...sens-toi libre de venir avec une personne de confiance

Qu'est ce que le Breathwork ?

Le breathwork est une **méthode de respiration** active et guidée.

Il aide à **calmer le système nerveux**, **relâcher** le contrôle, **libérer** les tensions et émotions retenues.

Le souffle devient **ancrage**, **sécurité** intérieure et **reconnexion profonde** au corps.

Cet atelier peut t'aider à

- Apaiser **l'anxiété et le stress**
- Relâcher les **tensions corporelles**
- Lâcher le **mental** envahissant
- **Ressentir** ton corps sans jugement
- Retrouver de la **sécurité intérieure**

Contre-indications* !

- Problèmes cardiaques ou hypertension
- Glaucome, ostéoporose, chirurgie récente
- Asthme sévère, épilepsie
- Troubles psychiatriques graves (ex. bipolarité, schizophrénie)
- Trauma récent, PTSD profond
- Grossesse
- Prise de psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs...)
- Usage de drogues ou d'alcool

*En cas de doute, veuillez consulter votre médecin avant de participer.



Qui est Davina ?



J'ai moi-même traversé ce chemin et voici un petit résumé de mon histoire.

Pendant de nombreuses années (dès mon adolescence en fait), j'ai vécu avec des **troubles du comportement alimentaire**. J'ai connu l'obésité, la lutte quotidienne avec mon image, le rejet de mon corps, la culpabilité après avoir mangé, le besoin de tout contrôler et le sentiment de honte dans les activités sportives que je faisais. Ce mal-être profond a fait que j'ai bien souvent été **peu bienveillante avec moi-même**, et mon pire critique. J'ai eu la chance de pouvoir faire du sport avec des personnes bienveillantes et qui m'encourageaient. Malgré cela, je me sentais **seule** dans mes pratiques car je ne me reconnaissais dans aucun professeur et dans très peu de pratiquants.

Mais c'est justement pour cela que j'ai décidé de mon **former comme professeure de yoga en étant obèse**, afin de montrer que quelle que soit la forme de notre corps, **le mouvement est accessible et important**.

A travers ces apprentissages, j'ai trouvé des outils pour **me reconstruire**, pour **me comprendre**, pour **me reconnecter** à moi-même et m'amener un peu de **douceur et de bienveillance**. Ils ont été d'un grand soutien lorsque j'ai décidé de faire mon **bypass gastrique**. Ces pratiques m'ont permis d'avoir des **ressources** lorsque je recherchais de l'apaisement, de créer des espaces où j'ai pu retrouver un peu de douceur, de calme et parfois même une forme de paix.

C'est comme cela que j'ai appris qu'il est précieux de **se sentir accueilli-e sans jugement**, compris-e dans ce qu'on traverse et **respecté-e dans son rythme**. C'est pourquoi il est important pour moi de pouvoir **offrir un endroit sécurisant et bienveillant** où chacun est **libre d'être tel qu'il ou elle est**, et surtout de pouvoir bouger et ressentir selon ses possibilités du moment tout en sachant que ce qui compte c'est d'avoir pris un **temps pour soi**, de s'être mis en mouvement et ce malgré le fait que le mouvement n'est pas parfait. J'ai appris que pour se sentir bien, **il n'est pas nécessaire que tout soit parfait**. Ce qui compte, c'est le premier pas, aussi petit et imparfait soit-il.

Sache encore qu'il est important pour moi d'être toujours **disponible après chaque cours** pour échanger, écouter, soutenir, conseiller, ou simplement être là si tu en ressens le besoin ou si tu as besoin de décharger. Car parfois, ce qui se passe pendant la séance touche quelque chose de **profond**... et avoir quelqu'un à qui en parler peut tout changer. Surtout si tu sais que la personne en face de toi a pu vivre la même chose.

**Je me réjouis de t'accueillir dans cet espace bienveillant.
Au plaisir de te rencontrer,**

Davina