

ELSA & FELICITY

BREATHWORK

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DU SOUFFLE





ELSA & FELICITY

LE BREATHWORK

ELSA & FELICITY™

Inspiré de pratiques ancestrales, le **breathwork** est une technique de respiration accélérée et consciente. Elle consiste à modifier son état de conscience pour explorer ses émotions et apprendre à mieux les maîtriser.

Le breathwork s'inspire des pratiques du **Dr. Stanislav Grof**, psychiatre chercheur des états modifiés de conscience. Cette pratique émane également de savoirs ancestraux à la base des pratiques médicales traditionnelles depuis des millénaires: **pranayama** en Inde, **respiration circulaire** en Amérique du nord, **tradition ouest-africaine** de l'Ifá au Nigéria. ect.

elsa-and-felicity.com

LA PLATEFORME: ELSA & FELICITY™

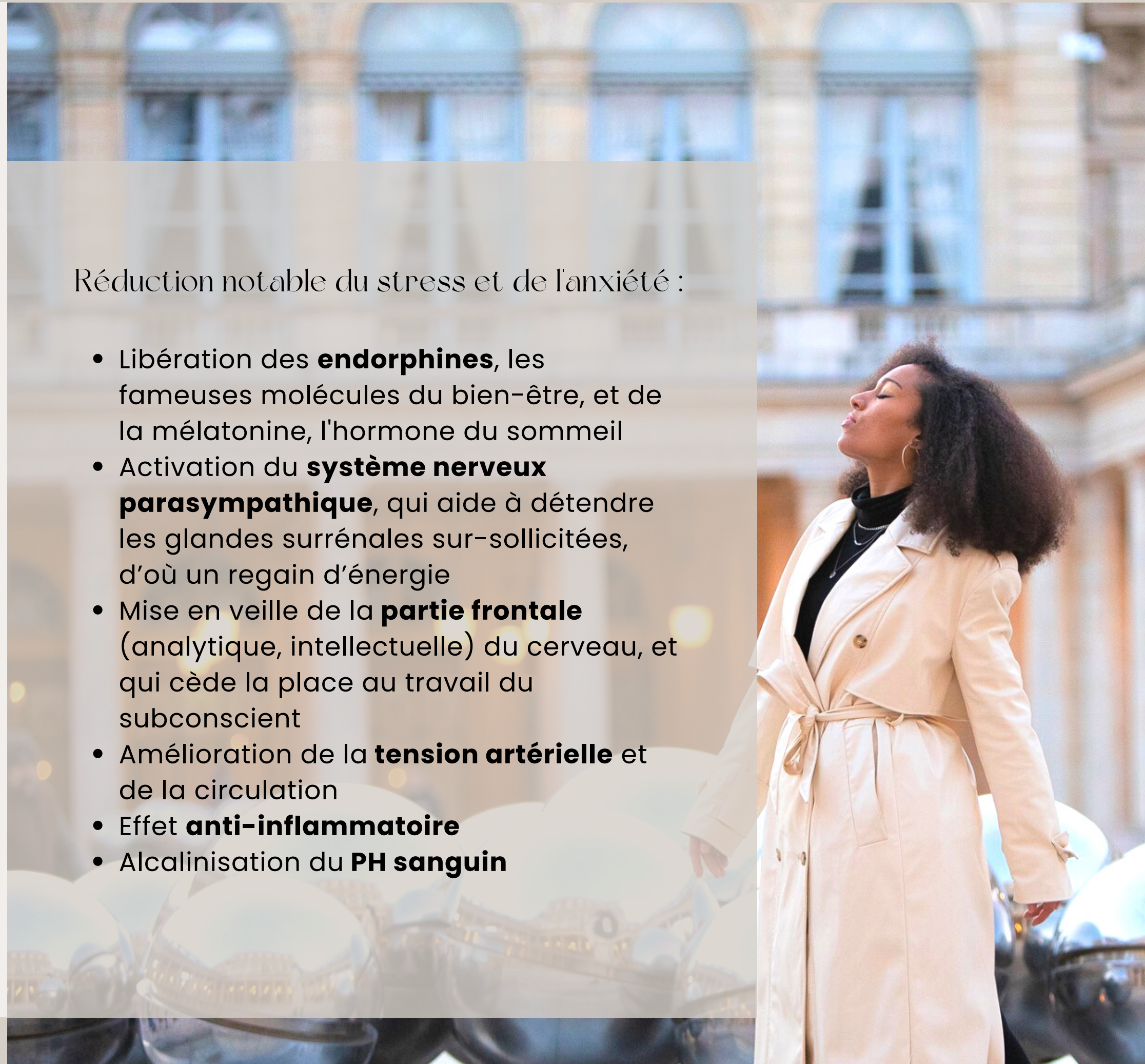
En usant des outils de la **méditation pleine conscience** et du **breathwork**, **Elsa & Felicity™** accompagne chaque membre à se reconnecter à son souffle, et ainsi à ses émotions.

Cette alliance permet d'accéder à une sorte de transe méditative qui libère des blocages émotionnels et anime notre intelligence intérieure.

"Le cœur est notre sanctuaire intérieur. Nous y entrons pour nous souvenir de l'amour que nous avons et du pouvoir que nous possédons".
Coralie Elsa

Réduction notable du stress et de l'anxiété :

- Libération des **endorphines**, les fameuses molécules du bien-être, et de la mélatonine, l'hormone du sommeil
- Activation du **système nerveux parasympathique**, qui aide à détendre les glandes surrénales sur-sollicitées, d'où un regain d'énergie
- Mise en veille de la **partie frontale** (analytique, intellectuelle) du cerveau, et qui cède la place au travail du subconscient
- Amélioration de la **tension artérielle** et de la circulation
- Effet **anti-inflammatoire**
- Alcalinisation du **PH sanguin**





MON HISTOIRE

Diplômée de l'université d'**Oxford**, ancienne consultante à l'**UNESCO**, je suis ambassadrice du **breathwork**.

Mon choix est de participer à la diffusion du breathwork afin qu'il puisse apporter bien-être et guérison au plus grand nombre.

Lors d'une séance, je m'engage ainsi à redonner à vos équipes **motivation, bien-être** et **relaxation**.

OFFRE ENTREPRISE

NOMBRE

Séance personnalisée par groupe de
12 personnes maximum.

DURÉE

Séance adaptable à la durée de votre choix:
60 minutes, **75** minutes, **90** minutes et
105 minutes.

STRUCTURE

- Mot de bienvenue et présentation de la séance
- Méditation guidée et choix d'une intention personnelle pour se redonner confiance en soi et s'accorder un moment de relaxation
- Exercice de breathwork et de transe méditative
- Phase d'intégration des émotions et de redescende physique
- Moment de partage et mot de clôture

EXEMPLE DE PACKAGE

Les offres sont facturées à hauteur de
35 EUR par participants.
Une **place** est toujours **offerte**.

Le tarif est adaptable en fonction du
nombre de participants par séance.

12 séances: 4 620 EUR

6 séances: 2 310 EUR

3 séances: 1 155 EUR

1 séance: 385 EUR

E&F

LET'S MEET

+33 6 24 99 76 77
[@elsa_and_felicity](#)

elsandfelicity@outlook.com
elsa-and-felicity.com

