



# LE BREATHWORK

ELSA & FELICITY™

Le breathwork modifie l'état de conscience de chacun grâce à une respiration **intentionnelle, accélérée** et **rythmique**. Cette transition délibérée ouvre un espace pour que les individus se connectent à leurs émotions et apprennent à mieux les maîtriser. Le **breathwork** s'inspire des pratiques ancestrales et des recherches du **Dr. Stanislav Grof**, psychiatre chercheur des états modifiés de conscience. Ses recherches émanent 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.

La caractéristique unique du breathwork est qu'il utilise le potentiel intrinsèque de guérison des états de conscience non ordinaires. Ce processus active automatiquement le matériel inconscient, qui possède une forte charge émotionnelle et est disponible pour être traité le jour de la séance.

---

[elsa-and-felicity.com](https://elsa-and-felicity.com)

## LA PLATEFORME: ELSA & FELICITY

En usant des outils de la méditation pleine conscience et du **breathwork**, **Elsa & Felicity** est en mesure d'accompagner chaque individu à se reconnecter à son souffle, et ainsi à son équilibre émotionnel. Cette approche novatrice permet d'atteindre un état de transe méditative, libérant ainsi les blocages émotionnels et stimulant l'intelligence intérieure des participants.

Mes séances de **breathwork** sont conçues comme des voyages thérapeutiques, et éducatifs. Les participants entament un processus de guérison, et apprennent des techniques pour améliorer leur intelligence émotionnelle, leur résilience et leur gestion du stress. Cela afin de permettre à chacun d'amoindrir les tensions susceptibles de créer des problèmes de santé mentale à l'avenir.

Réduction notable du stress et de l'anxiété

- Réduction des symptômes de **dépression** résistants au traitement
- Traitement et intégration des **traumatismes**
- Amélioration du **plaisir**, de la **satisfaction** de la **vie** et de l'**estime de soi**
- 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**

## LE BREATHWORK: QUE SE PASSE T-IL DANS LE CORPS ?

Lors du **breathwork**, l'hypothalamus libère des endorphines, les fameuses molécules du bien-être, vers les glandes endocrines. L'activation du système nerveux parasympathique aide à détendre les glandes surrénales sur-sollicitées, d'où un regain d'énergie. Cela fonctionne à l'opposé du système nerveux sympathique en ralentissant le rythme cardiaque et en créant de l'apaisement. Le corps facilite également le processus de détoxification – rappelons que la plupart des toxines sont libérées par le souffle.

La **partie frontale** (analytique, intellectuelle) du cerveau se met en veille pour céder la place au travail du subconscient. Si ce mode d'attention est nécessaire pour résoudre des problèmes de manière analytique, il nous empêche de détecter les connexions qui mènent à l'intuition et à la compréhension.

Un changement des proportions de gaz dans le sang, avec notamment un fort afflux d'**oxygène** (O2) et une baisse de dioxyde de carbone (**CO2**), s'opère. Or, la **baisse du CO2** dans le sang entraîne une baisse de la quantité d'**O2** libérée dans tous les organes du corps (nous avons besoin du CO2 dans le sang pour débloquer l'**O2** du sang vers nos organes), y compris le cerveau. Ceci est une des explications de l'intense « clarté » ressentie, du sentiment d'euphorie et de plénitude proche physiologiquement du « runner's high », ce fameux moment où le coureur « plane ».

En modifiant l'afflux du sang et le taux de dioxyde de carbone, une séance peut provoquer des **sensations physiques impressionnantes** : vertiges, picotements dans les mains, lourdeur ou crispations dans les membres, bouche sèche, fous rires et/ou larmes incontrôlés. C'est la modification du pH (plus alcalin) qui affecte les tissus entourant les muscles et génère des crampes au niveau du visage et des extrémités. La stimulation de la **glande hypothalamus**, qui contrôle la **température corporelle**, entraîne quant à elle une grande sensation de chaleur ou au contraire une vague de froid.

Si l'on prend en compte tous les mécanismes physiologiques mentionnés ci-dessus, la situation des personnes pendant le **breathwork** ressemble très probablement à celle de personnes en **haute montagne**, où il y a moins d'oxygène et le niveau de CO2 est diminué par une respiration compensatrice plus rapide.

(Journal of Transpersonal Research 2014)

(Institute of Transpersonal Psychology 1997)

(Suny Series in Transpersonal and Humanistic Psychology, Suny Press, 2023)

## LE POUVOIR DU BREATHWORK

Alors qu'il est **nécessaire** de mener beaucoup plus de recherches empiriques sur le breathwork en tant que modalité et son impact sur des types spécifiques de traumatismes, états biologiques et psychospirituels, voici quelques façons dont le **breathwork** aide à des changements puissants dans le corps et l'esprit de mes clients :

### Breathwork et stimulation du nerf vague

Lorsque nous sommes coincés en mode combat/fuite/immobilité ou apaisement, nous avons tendance à respirer superficiellement et à ne pas utiliser le diaphragme pour prendre de profondes respirations complètes. Le **breathwork** est associée à la stimulation du nerf vague ventral pour induire une relaxation plus profonde. Trois pratiques que certains cliniciens spécialisés dans les traumatismes suggèrent pour stimuler le nerf vague ventral et favoriser la relaxation sont le rire, les tremblements et le bourdonnement.

### Permission d'expression

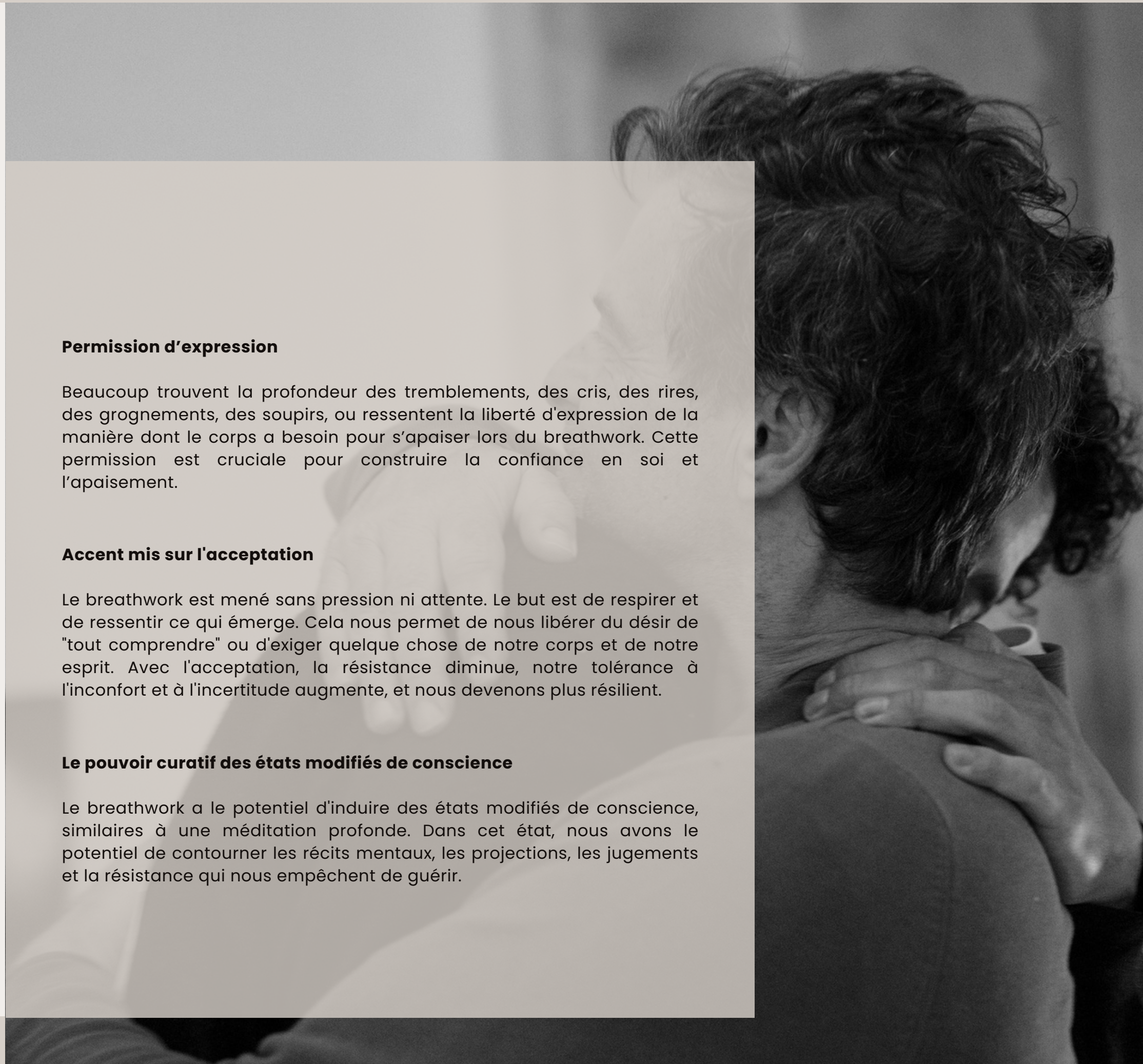
Beaucoup trouvent la profondeur des tremblements, des cris, des rires, des grognements, des soupirs, ou ressentent la liberté d'expression de la manière dont le corps a besoin pour s'apaiser lors du breathwork. Cette permission est cruciale pour construire la confiance en soi et l'apaisement.

### Accent mis sur l'acceptation

Le breathwork est mené sans pression ni attente. Le but est de respirer et de ressentir ce qui émerge. Cela nous permet de nous libérer du désir de "tout comprendre" ou d'exiger quelque chose de notre corps et de notre esprit. Avec l'acceptation, la résistance diminue, notre tolérance à l'inconfort et à l'incertitude augmente, et nous devenons plus résilient.

### Le pouvoir curatif des états modifiés de conscience

Le breathwork a le potentiel d'induire des états modifiés de conscience, similaires à une méditation profonde. Dans cet état, nous avons le potentiel de contourner les récits mentaux, les projections, les jugements et la résistance qui nous empêchent de guérir.





## MON HISTOIRE

Dans une société dispersée et frénétique – qui ne sait pas où elle va, tout en y allant – découvrir sa profondeur et intimité, équivaut à renouer avec un univers puissant, savoureux, émouvant, touchant et tellement vivifiant.

Diplômée de l'université d'**Oxford**, et directrice commerciale Afrique pour **Sciences Po Paris**, j'ai pour objectif de mettre en avant une richesse d'expertise capable d'apporter libération, relaxation et introspection à travers le souffle.

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 clients **motivation, bien-être** et **relaxation**.

## OFFRE ENTREPRISE

---

### NOMBRE

Séance personnalisée par groupe de  
**20 personnes** maximum.

### DURÉE

Séance adaptable à la durée de votre choix, avec une durée idéale de  
**2h30**.

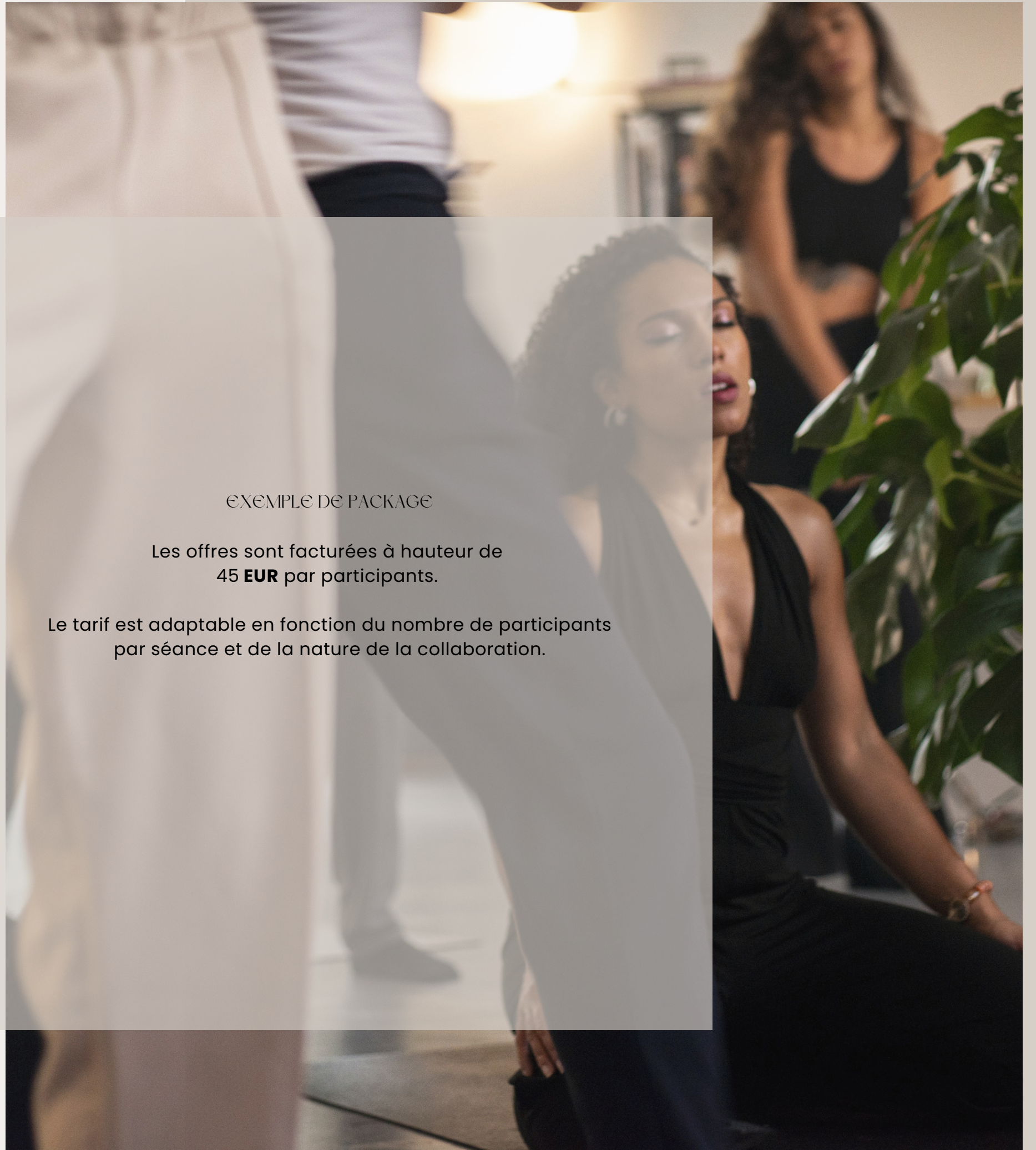
### STRUCTURE

- 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 redescente physique
- Moment de partage et mot de clôture

### EXEMPLE DE PACKAGE

Les offres sont facturées à hauteur de  
**45 EUR** par participants.

Le tarif est adaptable en fonction du nombre de participants  
par séance et de la nature de la collaboration.



E&F

# LET'S MEET

+33 6 24 99 76 77

[@elsa\\_and\\_felicity](#)

[elsandfelicity@outlook.com](mailto:elsandfelicity@outlook.com)

[elsa-and-felicity.com](http://elsa-and-felicity.com)

