

Inspire Expire

Sandra Hamen

Instructrice en respiration intégrale

La respiration comme outil de santé et d'épanouissement

Créer un environnement de travail plus sain et plus
productif grâce à la puissance de la respiration.



www.inspire-expire.com

sandra@inspire-expire.com

33 (0)6 44 66 85 75

Coaching en entreprise et en séances video live



MENTAL

Votre respiration est bien plus qu'un simple réflexe: c'est un outil puissant pour votre bien-être mental.



GESTION DU STRESS

La respiration est votre arme secrète contre le stress. En maîtrisant votre souffle, vous reprenez le contrôle.



PERFORMANCES

La respiration est la clé pour déverrouiller votre plein potentiel au travail.



REPOS

En vous connectant à votre souffle, vous libérez les tensions accumulées dans votre corps et votre esprit.



REDUIRE LE STRESS, AMELIORER LA CONCENTRATION ET LA CREATIVITE, RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE ET AUGMENTER L'ENERGIE

La méthode

5 PHASES

La séance en 5 phases

1. Détente corporelle
2. Allongement du souffle
3. Hyperventilation
4. Apnée
5. Visualisation créatrice

Respiration, Méditation, Yoga

Ma méthode de coaching en respiration est basée sur des techniques éprouvées telles que la respiration abdominale, la respiration alternée, la cohérence cardiaque (et toutes les techniques de respirations issues d'une expérience en tant que professeur de yoga depuis 17 ans) et la méditation



L'utilisation de vidéos de nature pour plonger les personnes dans une expérience immersive (séance sur le lieu de travail) permet aux salariés de voyager un instant et d'approfondir l'état de calme .

Les séances se déroulent sur chaise ou au sol directement .



ACCOMPAGNEMENT EN RELAXATION, RESPIRATION ET MEDITATION
SPECIALEMENT CONCU POUR LES DECIDEURS.



Programme BOSS RELAX TRAINING

Les patrons et les dirigeants sont souvent soumis à une pression constante pour atteindre des objectifs, prendre des décisions difficiles et importantes .

Les dirigeants d'entreprises ont souvent des emplois du temps chargés et doivent gérer de multiples tâches et responsabilités.

Ils n'ont pas droit à l'erreur et doivent garder un sang froid à toute épreuves

Tout cela peut entraîner un stress chronique, qui peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique.

La maîtrise nerveuse est une qualité que les hommes et femmes à responsabilité doivent impérativement acquérir , afin de préserver leur santé mentale, physique et émotionnelle .

La pratique des techniques visant à apprendre à contrôler le stress commence à se démocratiser chez les grands patrons dans le monde .

Je propose des séances individuelles en personne ou en sessions videos, adaptées aux besoins et aux horaires de chaque client.

Mon approche est personnalisée et axée sur les résultats, avec un suivi régulier pour mesurer les progrès et ajuster les séances en fonction des besoins de chaque client.

