

# 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](http://www.inspire-expire.com)

[sandra@inspire-expire.com](mailto: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.**

