

COMPRENDRE ET UTILISER LA PLEINE PUISSANCE DU SOUFFLE

Bienvenue

Dans cet atelier conférence en vidéos, vous allez apprendre à développer une respiration assurée au service de votre expression maîtrisée.

Cela passe par la prise de conscience de la respiration basse, de la connaissance des organes qui y participent et de l'importance du mental dans tout acte de communication.

A partir de la pleine gestion du souffle, **vous allez développer une parole puissante associée à la maîtrise de vos émotions**. C'est la clé du succès et la signature des grands.

Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.



Objectifs

- ☛ Installer une respiration basse et ample
- ☛ Poser les bases d'une parole tonique et affirmée
- ☛ Construire une parole vivante en lien avec le souffle
- ☛ Donner du tonus à son expression à partir de bons appuis

Télécharger la conférence
47 euros



Structure et contenu

Vidéo 1 – 24'51 -

SOUFFLE ET EXPRESSION

- ☛ A propos de respiration : les questions à se poser. Et les réponses.
- ☛ **Poser la voix. La respiration basse.**
- ☛ Les organes du souffle : **diaphragme / poumons**
- ☛ **Maîtriser le souffle** et le son.

Vidéo 2 : 37'09 -

RESPIRATION BASSE ET MENTAL

- ☛ **Détendre la mâchoire** pour une expression libérée.
- ☛ Installer une **inspiration ample** au service d'une expression puissante.
- ☛ Les réponses aux questions des participants après les exercices pratiqués.
- ☛ Comment la pensée agit directement sur la respiration.
- ☛ La qualité de l'**inspiration** en lien avec le **sourire**.

Vidéo 3 : 39'25 :

PUISSANCE CACHÉE ET DÉTENTE.

- ☛ Le secret de la **véritable inspiration basse** : « la cuvette ».
- ☛ Comment **se libérer des tensions** de la gorge (larynx).
- ☛ La respiration dissociée. **Renforcer l'appui du souffle**. Libérer le larynx
- ☛ **"Calmer le jeu"** avant une prise de parole. Avec la respiration contrôlée.
- ☛ L'inspiration positive.
- ☛ **Barrage contre le trac**. L'inspiration qui stoppe la vague... avant le pire !

Télécharger la conférence
47 euros

TEMOIGNAGES

Vraiment, je me sens mieux, en fait, j'avais des problèmes de souffle, que j'ai pu corriger...A travers vos cours ainsi que votre accompagnement.

Xilance Rach

Consultant-formateur depuis très peu de temps (trois ans) après 30 de bons et loyaux services dans le domaine médico-social, je suis amené à prendre très souvent la parole. Malgré la maîtrise de mes sujets et la réceptivité de mon auditoire, je forçais tout le temps sur ma voix, jusqu'à fatiguer inutilement mes cordes vocales. Les exercices que nous a présenté Jean m'ont permis tout de suite de comprendre d'où venaient mes "difficultés". J'ai trouvé tout de suite l'exercice qui me convient, de bloquer mes "bases" pour libérer mon larynx. C'est génial ! Merci, merci Jean.

Jérôme

