PARCOURS INNER STATE

Six semaines pour retrouver ton souffle. Et savoir t'en servir.

Tu connais ces moments où tu sais que tu devrais ralentir, mais où tu n'y arrives pas vraiment ?

Le corps est fatigué, la tête continue de tourner. Les journées s'enchaînent, les tensions s'accumulent et même quand tu as enfin du temps pour toi, tu as du mal à décrocher.

Tu n'as pas forcément besoin d'une nouvelle application, d'une routine compliquée ou d'une heure de méditation par jour.

> *Tu peux commencer par quelque chose que tu as déjà : ton souffle.*

Le Parcours Inner State, c'est six semaines pour explorer ta respiration, apprendre à mieux traverser le stress et développer une pratique que tu peux utiliser dans ton quotidien.

Pas seulement pendant une séance. Aussi un lundi matin, avant un rendez-vous important ou le soir, quand ton cerveau refuse de passer en mode silencieux.

Apprendre à respirer autrement

On respire environ 20 000 fois par jour, souvent sans même y penser. Pourtant, notre façon de respirer peut influencer notre état physique et émotionnel.

Une respiration lente et confortable peut favoriser l'apaisement. D'autres pratiques, comme la respiration consciente et connectée, permettent d'explorer plus profondément ses sensations et son rapport aux émotions.

Pendant six semaines, on prend le temps d'expérimenter différentes techniques, de comprendre ce qui fonctionne pour toi et de construire une pratique adaptée à tes besoins.

Quatre séances individuelles au studio, des exercices guidés entre les rendez-vous et un suivi chaque semaine.

L'objectif : que tu puisses progressivement retrouver tes propres repères, sans avoir besoin qu'on te guide à chaque fois.



« Le souffle s'apprivoise, le souffle soigne, le souffle nous grandit et nous libère. Elliot est un excellent guide/thérapeute, solide et doux à la fois. »

Éric Dugué, avis Google

Six semaines pour explorer, intégrer, ancrer.

1 **Faire le point.**
On commence par toi : ton quotidien, ton niveau de stress, ton sommeil et ce que tu aimerais faire évoluer. On établit un premier bilan, puis on explore la respiration consciente et connectée. Pas besoin d'avoir déjà pratiqué, tu viens comme tu es.

2 **Trouver tes outils.**
Toutes les respirations ne produisent pas les mêmes effets. On découvre plusieurs techniques courtes, adaptées à différentes situations : ralentir après une journée chargée, retrouver son calme ou préparer le corps au repos. Tu commences à identifier celles qui te correspondent.

3 **Intégrer la pratique au quotidien.**
Entre les séances, il y a la vraie vie. Le travail, les imprévus, les habitudes qui reprennent le dessus. On fait le point sur ta pratique, sur ce qui fonctionne et sur ce qui reste difficile à intégrer. L'idée, c'est de trouver un rythme qui te convient vraiment.

4 **Aller plus loin.**
On approfondit le travail respiratoire et corporel, à ton rythme. Si cela correspond à tes besoins, on peut aussi intégrer une approche abdominale inspirée du Chi Nei Tsang. Pas question de forcer quoi que ce soit : on reste à l'écoute de tes sensations.

5 **Affiner ta pratique.**
Tu commences à mieux connaître tes repères. On identifie les exercices les plus pertinents pour toi et on ajuste ta routine. Dix minutes que tu prends réellement pour toi valent mieux qu'une routine parfaite abandonnée au bout de quatre jours.

6 **Faire le bilan et continuer seul.**
On reprend les indicateurs du départ et on regarde ce qui a évolué. Tu repars avec une routine personnalisée de dix minutes, des exercices guidés et des repères pour continuer à pratiquer en autonomie.

Un accompagnement qui ne s'arrête pas à la séance

Le travail ne se limite pas aux moments passés au studio.

Chaque semaine, on garde le contact par message pour faire le point sur ton expérience et ta pratique. Tu disposes aussi d'exercices guidés pour continuer chez toi, à ton rythme.

L'objectif n'est pas de dépendre d'un accompagnement permanent, mais de développer des ressources que tu peux mobiliser par toi-même.

Le parcours en pratique

4	6	400 €
SÉANCES INDIVIDUELLES	SEMAINES	LE PARCOURS

- Quatre séances individuelles de breathwork au studio
- Un message de suivi chaque semaine
- Des exercices guidés à pratiquer chez toi
- Une routine personnalisée de dix minutes
- Un bilan au début et à la fin du parcours

Le parcours est payable en trois fois.

Lieu : 58 boulevard Bompard, Marseille 7e.

On commence par une première séance ?

Pas besoin de savoir exactement ce que tu recherches ni d'avoir déjà pratiqué le breathwork.

On prend le temps d'échanger sur tes attentes et de voir si le parcours correspond à ce dont tu as besoin.

Réserve ta première séance individuelle. Si tu décides de poursuivre avec le Parcours Inner State dans le mois, son prix sera déduit du tarif global.

Réserver ma première séance

Six semaines pour explorer ton souffle, mieux comprendre tes réactions et apprendre à retrouver tes propres repères.

07 66 35 76 74 · elliot.breathwork@gmail.com

Pratique de bien-être, à vivre en complément de ton suivi médical. Un formulaire de santé t'est envoyé à la réservation.