

ESSENCE DU SOUFFLE, UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS DANS LE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE

DOSSIER DU 11/11/2024 - En partenariat avec Médias France

A travers leurs deux plateformes holistiques, Yantsi Lawkamcio, Annie Langlois et leur équipe de professionnels proposent une reconnexion profonde à soi et une transformation personnelle.



Se reconnecter à soi avec la respiration consciente

Dans un monde où tout va trop vite, se reconnecter à soi-même est devenu une nécessité. Stress, anxiété et fatigue semblent envahir nos vies quotidiennes. Et si la solution se trouvait dans quelque chose d'aussi simple et naturel que... la respiration ? C'est le concept même d'Essence du Souffle, la plateforme de formation autour du breathwork somatique, aussi appelée respiration consciente. Cette pratique accessible et transformatrice implique une technique de respiration profonde et fluide qui permet d'ouvrir les portes de l'être en toute conscience. Ce processus libère progressivement les tensions corporelles et émotionnelles accumulées, parfois depuis des années.

« Nous respirons souvent de façon automatique et superficielle », explique Hélène D'Astous, responsable de la formation. « Avec Essence du Souffle, nous reprenons contact avec une respiration plus profonde, consciente, qui permet de se reconnecter à soi-même et de vivre pleinement l'instant présent ». Le stress, les traumatismes et les émotions non exprimées s'impriment dans le corps et se traduisent par des blocages énergétiques. Grâce à la respiration consciente, ces blocages sont lentement relâchés, ouvrant la voie à une libération émotionnelle et une reconnexion plus authentique à soi-même.

De la méditation guidée à la thérapie

La grande force d'Essence du Souffle reste son approche holistique, adaptée à chacun. En quête d'une simple pratique de bien-être ou d'un accompagnement plus thérapeutique, la méthode s'adapte à tous les profils. Les séances de groupe, souvent comparées à des méditations guidées, offrent une atmosphère collective apaisante et revitalisante. Pour un accompagnement plus personnalisé, Essence du Souffle propose également des séances individuelles. Ici, l'accompagnement est plus profond, avec un suivi sur-mesure, permettant de travailler sur des problématiques spécifiques, physiques ou émotionnelles. « En individuel, on peut vraiment aller explorer des schémas enfouis, des blocages anciens, et travailler sur des traumas de manière douce mais extrêmement efficace », explique Hélène.

Mieux gérer le stress, améliorer la qualité de son sommeil, ou encore surmonter des émotions refoulées, les bienfaits de la méthode sont multiples. Les pratiquants rapportent une plus grande clarté mentale, une meilleure gestion des émotions et un apaisement global du corps et de l'esprit. La respiration consciente devient ainsi un véritable outil de transformation personnelle.

La formation proposée autour de cette méthode est également une porte d'entrée pour ceux qui souhaitent devenir facilitateurs en respiration consciente somatique. Avec ses 400 heures de formation, elle est la seule en francophonie à être accréditée par la Global Professional Breathwork Alliance (GPBA). Aussi accessible en ligne, cette formation permet d'accompagner d'autres personnes dans leur propre voyage intérieur, tout en offrant une profonde transformation personnelle.

Mon Yoga Virtuel

Essence du Souffle n'est pas la seule structure que Yantsi a fondé aux côtés de sa partenaire Annie Langlois. Le couple de passionnés a voulu faire progresser les méthodes autour du bien-être holistique et du développement personnel. Ils ont ainsi découvert le vaste univers du yoga dans plusieurs pays. Peu de temps avant, Mon Yoga Virtuel est né. Cette plateforme 100% en ligne a été pensée pour rendre la pratique du yoga accessible à tous, peu importe l'emploi du temps ou le niveau de compétence. Elle offre une vaste bibliothèque de séances, allant des cours de yoga doux et méditatif aux pratiques plus dynamiques comme le Vinyasa ou le Power Yoga. Ce qui permet à chacun de pratiquer à son propre rythme, depuis chez soi, à tout moment de la journée.

La plateforme propose également des séances thématiques, guidées par des professeurs qualifiés, qui partagent leur passion et leur expertise à travers des vidéos claires et détaillées. Pour aller plus loin dans son rayonnement holistique, Mon Yoga Virtuel propose des méditations guidées et des pratiques de relaxation, permettant aux utilisateurs de s'accorder des moments de bien-être intégral, tant physique que mental.

Avec une équipe dédiée et des outils accessibles, Mon Yoga Virtuel et Essence du Souffle offrent une expérience unique et immersive pour apprendre à ralentir, respirer et mieux se comprendre.

Découvrez cette expérience sur www.monyogavirtuel.com, et bénéficiez de 10 jours d'essais gratuits (sans carte de crédit), ainsi que de 30% de rabais sur l'abonnement annuel et 30% de rabais sur l'abonnement mensuel avec le code Promo : yoga30.



CONTACT

Essence du Souffle

www.essencedusouffle.com

www.monyogavirtuel.com

[@essenceyogabreathwork](https://www.facebook.com/essenceyogabreathwork)

[@monyogavirtuel](https://www.facebook.com/monyogavirtuel)



Caloli : quand le luxe plonge au cœur de l'évasion et de la conscience



Caloli : quand le luxe plonge au cœur de l'évasion et de la conscience

SOMMAIRE DU DOSSIER

- 1. Essence du Souffle, une bouffée d'air frais dans le bien-être holistique
- 2. Caloli : quand le luxe plonge au cœur de l'évasion et de la conscience
- 3. Martine Wellness : En route vers le bien-être holistique
- 4. Francis Zentz : un coach et conférencier international
- 5. Mon Chasseur Immo : rendre l'achat immobilier simple et efficace pour tous les acquéreurs
- 6. Féminisons les métiers de l'aéronautique et du spatial : ce secteur a besoin de vous, mesdames !
- 7. Académia Les Studios, une école de danse symbole d'inclusivité
- 8. Ordajia, des ingrédients précieux et nobles pour sublimer la beauté naturelle du visage
- 9. Influence Immo, le blog lifestyle féminin rempli d'astuces et bons plans
- 10. Morgane Dall'agnol, la créatrice de contenu qui bouscule les clichés sur la mode
- 11. SPACECRIB : explorer une nouvelle vision de la mode

VOIR LE DOSSIER COMPLET

- 1. Famille Guillot : vigneron passionnés de père en fils
- 2. Le Bleu : l'hospitalité à la française même à Bali
- 3. Creative Fabrica : un monde infini pour les amateurs de bricolage
- 4. Essence du Souffle, une bouffée d'air frais dans le bien-être holistique
- 5. Bébé 9 : tout ce qu'il faut pour les tout-petits
- 6. Francis Zentz : un coach et conférencier international
- 7. Mon Chasseur Immo : rendre l'achat immobilier simple et efficace pour tous les acquéreurs

VOIR LE DOSSIER COMPLET

Votre adresse e-mail

