Votre souffle est
votre source vitale
la plus essentielle



Votre vie a commencé dans un inspir et se terminera dans un expir et entre temps vous aurez respiré des centaines de millions de fois.
La plupart du temps sans même vous en rendre compte...

Saviez-vous que ...

- Notre fonction respiratoire commence à décliner à partir de 20 ans pour les femmes et de 23 ans pour les hommes
- Une capacité respiratoire restreinte augmente le risque de troubles respiratoires, mais aussi de troubles cardio-vasculaires et de dépression, fragilise notre posture corporelle et notre santé mentale, perturbe notre sommeil et notre digestion et accroit notre vulnérabilité aux infections
- La plupart des gens respirent avec seulement 30 à 40 % de leur capacité respiratoire
- Votre cerveau utilise à lui tout seul 20% de l'oxygène que vous inspirez
- 70% des toxines sont éliminées par la respiration
- Nos poumons sont malléables et on peut entrainer notre respiration pour améliorer l'oxygénation de nos cellules, réduire le stress et stabiliser l'humeur
- Après seulement 2 minutes de respiration consciente guidée votre capacité décisionnelle augmente de 50%
- 5 minutes de respiration de cohérence cardiaque ont des effets régulateurs sur le cortisol (hormone du stress) dans votre corps pendant 5h



Votre Respiration est une vraie ressource
un outil puissant de transformation
un super-pouvoir
disponible partout et tout le temps !



essentiel-s ?

J'accompagne

- les personnes qui traversent une période de grands bouleversements suite à un ou des évènements traumatisants : séparation, deuil, maladie, burn-out... et sont confrontées à divers problèmes : stress intense persistant, sentiment d'être à côté de sa vie, douleurs physiques, grande fatigue, insomnies, brouillard émotionnel, phobies réactionnelles, angoisse, anxiété, comportements compensatoires (travail, alimentation, écrans...), difficultés de concentration, perte de confiance, d'estime de soi ...

- les personnes qui sont à un carrefour de vie, face à des décisions, des choix ou challenges importants à relever projet de réorientation, mutation, prise de poste, restructuration de l'activité, départ en retraite, période de remise en question où leurs valeurs, leurs rôles dans la vie, le couple ou la famille sont questionnés, où elles se sentent dans le flou, en recherche de sens, d'ajustements profonds et d'un nouvel équilibre

- les personnes hypersensibles et hyper empathiques qui veulent acquérir des outils concrets pour ne plus subir ce trait de leur personnalité et en faire une force.

Je vous accueille, vous écoute et vous guide dans un espace de bienveillance, de neutralité, de liberté et de confidentialité.

Je vous transmets des outils que vous pourrez utiliser en toute autonomie pour réguler votre stress et booster votre vitalité.

Je vous aide à passer le cap et à vous redéployer dans une vie sereine et pleine de sens.

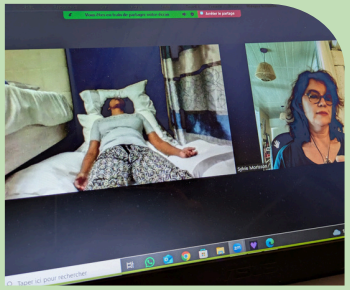
Un accompagnement individuel
sur-mesure combinant coaching
et techniques de respiration consciente



en présentiel
dans un lieu conçu pour vous permettre
de vivre une expérience unique
et profondément libératrice, à Fleurance



en distanciel
depuis chez vous
avec un protocole adapté
en Respiration Transformatrice ®



Libérez votre potentiel
en revenant à l'essentie

Découvrez comment activer l'incroyable pouvoir de votre souffle pour



- oxygéner et détoxifier votre corps
- calmer votre système nerveux
- renforcer vos défenses immunitaires
- réduire et mieux réguler votre stress
- améliorer la qualité de votre sommeil
- retrouver vitalité et dynamisme



- vous libérer des traumatismes, blessures et émotions refoulées du passé
- désactiver les pensées automatiques négatives et les mécanismes d'auto-sabotage qui vous freinent et vous empêchent de vivre pleinement votre vie



- accéder à plus de clarté mentale, d'ancrage et de confiance en vous
- développer votre intuition
- booster votre créativité
- installer en vous un sentiment durable de liberté, de stabilité et de sérénité



Mon expertise

- Coach professionnelle certifiée LINKUP RNCP 7
- Praticienne certifiée en Respiration Transformatrice® en présentiel et en ligne
- Professeure de Yoga & Yoga Nidra diplômée de la Fédération Française des Ecoles de Yoga

Pourquoi choisir Essentiel-S ?

- une approche unique, personnalisée, intégrant corps, esprit et émotions
- une transformation réelle, rapide et durable
- un accompagnement soutenant, fondé sur l'écoute active, la confiance et l'authenticité

Les Formules

- Initiation 1 S 2H30
- Confort 1 S 2H30 + 2 S x 1H30
  parcours personnalisé , à votre rythme, sur 1 mois et demi à 2 mois
  incluant 3 sessions de Coaching & Respiration Transformatrice®
- Suivi 1 S 1h30
- Alignement 5 S 10 H
  parcours personnalisé , à votre rythme, sur 2 à 3 mois
  incluant 1 atelier Mes valeurs & besoins essentiels
  + 1 atelier Ikigai
  + 3 sessions de Coaching & Respiration Transformatrice®
- ABEL 12 S 24H
  parcours personnalisé, à votre rythme, sur 5 à 6 mois
  incluant 3 sessions coaching individuel
  (en début, milieu et fin de parcours)
  + 2 ateliers de coaching
  (plusieurs thématiques au choix)
  + 7 sessions de Coaching & Respiration Transformatrice®

1 drive personnalisé avec documents pdf, vidéos et audios

Tarifs consultables sur mon site
Règlement possible en plusieurs fois sans frais

Sylvie Morisson
17 rue du Docteur Lapeyre
32500 Fleurance
contact.essentiel.s@gmail.com
06 85 86 22 18



essentiel-s

Libérez votre souffle Réinventez votre vie



www.coaching-essentiel-s.com