



BROCHURE & PROGRAMME DE FORMATION

RESPIRATION – MÉDITATION – RÉGULATION DU STRESS

Un chemin vers l'équilibre émotionnel et intérieur

Durée : 24 heures – réparties sur 4 dimanches de 6 heures

Modalité : Présentiel

Lieu : OMAC Arche Guédon - Place des Rencontres - 77200 Torcy

Pré-requis : Aucun

1. Présentation de la formation

Dans un quotidien souvent marqué par la surcharge mentale, l'accélération des rythmes et les exigences personnelles et professionnelles, le stress peut se manifester par des tensions physiques, de la fatigue, de l'agitation intérieure, des ruminations ou une perte de clarté.

Cette formation propose une approche progressive et accessible pour développer des outils concrets de régulation du stress à travers la respiration consciente, la méditation et l'attention corporelle.

L'objectif est de permettre au participant d'expérimenter des pratiques reproductibles et de construire progressivement une autonomie dans leur utilisation au quotidien.

2. Public concerné

Cette formation s'adresse aux adultes souhaitant développer des outils concrets de respiration, de méditation et de régulation du stress, dans un cadre personnel et/ou professionnel.

Elle est accessible aux débutants comme aux personnes ayant déjà une expérience de ces pratiques.

Prérequis

Aucun prérequis.

Aucune expérience préalable en méditation, yoga, Qi Gong ou pratiques respiratoires n'est nécessaire.

Document actualisé le [08/09/2026]



3. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps, le mental et les émotions ;
- appliquer des techniques de respiration consciente pour se réguler et se recentrer ;
- installer une pratique de méditation simple, reproductible et progressive ;
- utiliser des outils d'ancrage et de stabilisation — souffle, attention, axe — en situation de surcharge ;
- construire une routine autonome adaptée à son quotidien personnel et/ou professionnel.

4. Programme de formation

La formation s'appuie sur une progression pédagogique allant de la découverte et de l'expérimentation des pratiques vers leur intégration et leur utilisation autonome.

Les contenus suivants sont travaillés au cours du parcours.

Fondations : stress, respiration et ancrage

- compréhension du stress : signaux, mécanismes et impacts sur le corps, le mental et les émotions ;
- respiration complète et consciente ;
- rythmes respiratoires simples de stabilisation ;
- premiers outils de recentrage et d'ancrage ;
- stabilisation de l'attention par le souffle et les sensations.

Approfondissement : respiration, attention et perception corporelle

- prāṇāyāma de base, dans une approche progressive ;
- exploration sensorielle et intéroception ;
- observation et écoute du ressenti corporel et émotionnel ;
- conscience de l'axe : canal frontal / canal dorsal ;
- travail de la posture, du souffle et de l'attention ;
- approfondissement progressif de la stabilité et de la présence.

Document actualisé le [08/09/2026]



Pratiques d'approfondissement et techniques combinées

Selon la progression pédagogique et les capacités du groupe, les pratiques prévues dans le parcours peuvent être approfondies et combinées, notamment autour de la respiration, de l'attention, de la posture, des mudrā, des bandha, de la conscience de l'axe et des autres pratiques prévues dans le déroulé pédagogique.

Méditation, intégration et autonomie

- entrée progressive en méditation ;
- stabilisation de la présence par le souffle, les sensations et l'attention ;
- utilisation des outils de régulation en situation de surcharge, d'agitation ou de charge mentale ;
- combinaison et intégration progressive des pratiques ;
- construction d'une routine personnalisée ;
- développement de l'autonomie dans l'utilisation des outils au quotidien.

Une progression pédagogique adaptable

Les contenus et objectifs de la formation sont définis.

Leur ordre, leur niveau d'approfondissement et le temps consacré aux différentes pratiques peuvent être ajustés au cours de la formation en fonction de la progression du groupe, des besoins identifiés et du niveau d'intégration observé, dans le respect des objectifs pédagogiques du parcours.

5. Organisation de la formation

Durée

24 heures au total, réparties sur **4 dimanches de 6 heures**, espacés dans le temps afin de permettre une progression pédagogique entre les journées.

Dates

- Dimanche **8 novembre 2026**
- Dimanche **6 décembre 2026**
- Dimanche **17 janvier 2027**
- Dimanche **28 février 2027**

Document actualisé le [08/09/2026]



Horaires

9 h 30 – 12 h 30
14 h 30 – 17 h 30

Lieu

OMAC Arche Guédon
Place des Rencontres
77200 Torcy

Modalité

La formation est réalisée **en présentiel**.

6. Méthodes et moyens pédagogiques

La formation repose sur une alternance de pratiques et d'apports permettant une acquisition progressive des compétences :

- pratiques guidées de respiration, méditation et attention corporelle ;
- apports théoriques accessibles ;
- exercices progressifs ;
- temps d'échanges ;
- expérimentation des pratiques ;
- ajustements individualisés ;
- accompagnement progressif vers l'autonomie.

La formation se déroule dans une salle permettant la réalisation des pratiques en présentiel.

Des supports pédagogiques peuvent être remis au cours du parcours en complément des pratiques réalisées pendant la formation.

7. Support vidéo complémentaire – Option

Une option comprenant un **support vidéo complémentaire** peut être choisie lors de l'inscription.

Document actualisé le [08/09/2026]



Elle donne accès aux vidéos/replays des pratiques réalisées pendant la formation ainsi qu'à des ressources complémentaires permettant de revoir et de pratiquer les exercices.

Ce support est facultatif et complémentaire à la formation en présentiel.

8. Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués au cours de la formation à travers l'observation et la mise en pratique des exercices proposés.

En fin de parcours, l'évaluation comprend :

- une mise en situation finale ;
- une auto-évaluation du participant.

Ces modalités permettent d'apprécier l'appropriation des pratiques et la capacité du participant à mobiliser les outils travaillés au cours de la formation.

9. Validation de la formation

Formation non certifiante.

Une **attestation de fin de formation** est remise au participant à l'issue du parcours.

10. Accessibilité et besoins spécifiques

Lorsqu'un participant signale une situation de handicap ou un besoin particulier, un échange est réalisé directement avec Nop Ratanavong afin d'identifier ses besoins et d'examiner les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles possibles.

Lorsque cela est nécessaire, une orientation vers des partenaires spécialisés peut être envisagée afin de rechercher une solution adaptée à la situation du participant.

Pour toute demande relative à l'accessibilité :

Nop Ratanavong

Email : nop@nop-ratanavong.com

Tél. : 06 63 20 55 67



11. Modalités d'accès et d'inscription

L'inscription peut être réalisée en ligne via le tunnel d'inscription ou directement auprès de Nop Ratanavong Formation.

L'inscription est validée à réception du règlement.

Des facilités de paiement ainsi que d'autres modes de règlement sont possibles sur demande.

Questionnaire avant l'entrée en formation

Avant l'entrée en formation, un questionnaire est transmis au participant afin de recueillir ses attentes, d'identifier ses besoins éventuels et de permettre, si nécessaire, l'adaptation de l'accompagnement pédagogique.

Délai d'accès

L'inscription est possible **jusqu'à la veille de la date de formation choisie**, sous réserve des places disponibles.

12. Tarifs

Parcours présentiel

375 € TTC

Parcours présentiel + support vidéo complémentaire

475 € TTC

La formation est à la charge du participant.

Des **facilités de paiement** sont proposées. D'autres modes de règlement sont également possibles sur demande.

Les conditions applicables sont précisées dans les Conditions Générales de Vente.

Document actualisé le [08/09/2026]



13. Le formateur

Nop Ratanavong

Formateur et éducateur sportif spécialisé dans les pratiques corps-esprit, Nop Ratanavong transmet depuis plus de 20 ans des pratiques de Qi Gong, yoga et méditation.

Issu également des arts martiaux et ancien pratiquant de karaté, il a intégré la méditation à son propre parcours comme un outil de présence, de régulation et d'équilibre.

Cette expérience nourrit aujourd'hui une approche pédagogique progressive, concrète et orientée vers l'autonomie.

14. Contact et inscription

Nop Ratanavong Formation

Nop Ratanavong

Tél. : 06 63 20 55 67

Email : nop@nop-ratanavong.com

Site : www.nop-ratanavong.com

Inscription en ligne :

<https://jingwu.fr/parcours-meditation>

Informations administratives

Nop Ratanavong

SIRET : 499 773 265 00024

NAF : 8551Z

N° de déclaration d'activité : **11770867577** auprès du préfet de région Île-de-France.