

RETROUVEZ VOTRE SOUFFLE GAGNEZ EN CLARTÉ D'ESPRIT ET DE VOIX^E Grâce à la Coordination Respiratoire MDH™

*Il vous arrive d'avoir le souffle court ou littéralement coupé ?
Le stress impacte votre respiration ?
Vous souhaitez optimiser votre souffle et/ou votre voix dans votre métier ?*

LA COORDINATION RESPIRATOIRE MDH™ EST POUR VOUS !



MDH™
Coordination Respiratoire

Une approche corporelle qui vise à rééquilibrer et optimiser le mécanisme naturel de la respiration.

Elle se concentre sur la qualité et l'organisation complète du mouvement respiratoire dans le corps (y compris bien sûr l'optimisation du volume d'air inspiré et expiré).

LES BÉNÉFICES FONDAMENTAUX

Retrouvez une respiration libre et efficace !

La Coordination Respiratoire MDH™ vous aide à restaurer une respiration naturelle, fluide et équilibrée.

- **Respirez avec tout votre corps** : retrouvez une respiration globale, sans effort ni contrôle excessif.
- **Libérez les tensions** : en relâchant les blocages liés au stress ou à la posture, votre diaphragme retrouve sa pleine mobilité.
- **Retrouvez l'équilibre** : votre corps réapprend à respirer selon sa physiologie naturelle, pour plus d'énergie, de justesse et de présence.

LES BÉNÉFICES AU DELÀ DU SOUFFLE

Grâce à cette réorganisation physique de la respiration, vous constaterez des bénéfices profonds sur trois axes essentiels :

1. PUISSANCE VOCALE



Améliorez votre puissance et votre endurance vocales sans forcer. La voix s'enrichit, se stabilise et résonne puissamment.

2. PRÉSENCE CORPORELLE



Pour les sportif-ves, autres professionnel-les du mouvement et les artistes "hors voix" : optimisation de la capacité physique et réduction de la fatigue et des risques de blessures.

3. EXPRESSION DE SOI ET CLARTÉ D'ESPRIT



Si la méthode n'est pas une thérapie, la régulation du système nerveux qu'elle permet offre des **vertus thérapeutiques non négligeables**, telles que :

- concentration améliorée,
- pensées plus claires,
- inspiration disponible au sens figuré également
- sérénité rapidement accessible
- qualité relationnelle
- ...

LE BILAN COORDINATION RESPIRATOIRE MDH™

Une séance d'1h30 d'observation et de mobilisation corporelle en individuel.



OBSERVATION

identifier les schémas respiratoires en place, ainsi que les détentes et tensions associées.



EXPÉRIMENTATION

re-découvrir votre mouvement respiratoire naturel et son potentiel.



PREMIERS OUTILS

apprendre des exercices ciblés pour ressentir immédiatement détente et clarté.

CONCRÈTEMENT, 3 ÉTAPES

1. **Réduction de tensions** : mobilisation des pieds à la tête sur table, allongé-e (et habillé-e)
2. **Recoordination de l'ensemble du corps avec le mécanisme respiratoire** : de couché-e à debout en passant par l'assise, on travaille tout!
3. **Application à la performance** : en fonction de votre objectif en voix parlée ou chantée, en mouvement, en sport, etc.

Dès le bilan, des exercices pour faire perdurer les bienfaits des séances dans votre quotidien.

SOPHIE
VERBAEYS • REID

CORPS • VOIX • MOTS
SOPHIE-COACH.COM



sophie@verbaeys-reid.com
ou WhatsApp +32 474 445 601



MDH™
Coordination Respiratoire

