

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE MÉDITATIONS ET PRATIQUES RESPIRATOIRES



## MODULE 1

### Revenir au corps

---

- Présentation du D.U.
- Introduction
- Les pratiques du calme mental et du Lamrim
- Mindfulness
- La Méditation en mouvement

## MODULE 2

### Physiologie et respiration

---

- Qu'est-ce que la santé ?
- La Respiration
- La variabilité de la fréquence cardiaque
- La Cohérence Cardiaque
- La respiration Wim Hof
- Respiration en carré / Respiration intermittente avec une interview du champion du monde d'apnée Morgan Bourch'is

## MODULE 3

### La conscience en fréquence

---

- L'étude du son
- L'étude de la musique
- Le son et la musique dans le bien être
- La méditation sonore et les respirations
- Les fréquences et les ondes cérébrales
- L'importance des mantras
- L'éloge du silence
- Respirations holotropiques

## MODULE 4

### Émotion et spiritualité

---

- Les 4 Demeures de Brahma
- Le chemin Mahayana des 10 paramitas
- Explorer les rêves
- Osho et les pratiques énergétiques
- Pratique de la méditation du Lamrim, calme mental et vision supérieure
- Le Vipassana