

# Voyages intérieurs 2022

## Respiration holotropique

*Souffle, musique, créativité et travail corporel  
avec le soutien du groupe*



Venez vivre une expérience profonde pour :

- amener les changements positifs dans votre vie
- accéder à une plus grande vitalité et liberté intérieure
  - prendre soin de la relation à vous-même
  - vous libérer des mécanismes limitants

**Samedi 5 février**

**Samedi 9 avril**

**Samedi 9 juillet**

***Lyon - Fontaines sur Saône (69)  
Chaque journée est indépendante***

**Florence Suaton** : Psychopraticienne Transpersonnelle, certifiée

Respiration holotropique

Relaxologue - Formatrice en Développement Personnel

Professeur de yoga

Superviseure pour Relaxologues, Praticiens de la relation  
d'aide

06 19 08 80 60 - [florence.suaton@wandoofr](mailto:florence.suaton@wandoofr) -

[www.liens-vivants.com](http://www.liens-vivants.com)

**VOICI** une puissante méthode d'exploration de soi et de transformation

**intérieure** fondée sur une **relaxation profonde, une respiration accélérée, des musiques évocatrices et un travail corporel spécifique d'accompagnement.**

La Respiration holotropique prend sa source dans la découverte du **pouvoir guérisseur des états élargis de conscience**, tels que le Docteur Stanislav GROF et sa femme Christina, psychiatre, chercheur, érudit, expert international l'ont mis en évidence depuis plus de 50 ans grâce à leurs nombreux travaux de recherche.

En élevant les niveaux d'énergie physique et psychique, la respiration accélérée associée à des musiques évocatrices, active l'inconscient et les mémoires du corps, et **donne accès à tous les niveaux de l'être** : domaines biographique (histoire personnelle), périnatal (lié à la naissance), et transpersonnel (au-delà de notre histoire personnelle, accès à plus grand et plus vaste que nous-mêmes).

Il est possible de vivre des **expériences particulièrement transformatrices et libératrices** au niveau physique, émotionnel, affectif et spirituel.

Ce travail individuel au sein d'un groupe se déroule dans un cadre bienveillant, sécurisé et protecteur propice à la transformation.

Au cours du stage, **danse, mouvements corporels, dessins, réalisation de mandalas et parole** favorisent l'élaboration et l'intégration de l'expérience de chacun. Ainsi **un chemin d'ouverture, de créativité et de joie d'être peut se vivre.**

### Informations Inscription

*Un entretien préalable est obligatoire avant toute inscription ainsi qu'un entretien d'intégration 2 semaines après le stage.*

- **Tarif** : 130 € la journée + 30€ (si entretien préalable et entretien d'intégration 2 semaines plus tard)

- Accueil à partir de 9h. Début du stage 9h30, Fin du stage 19h.

- Prévoir une **tenu souple et d'apporter un coussin, une couverture, son repas de midi.** Possibilité de pique-niquer en bord de Saône à 5 minutes à pied selon la météo.

- **Lieu** : Atelier de Carole 36 Rue Pierre Bouvier,  
69270 Fontaines-sur-Saône -

Bus TCL : 70, 40, 43 , arrêt « Pont de Fontaines » - Gare SnCF

« Collonges-Fontaines ». A 20 minutes du centre de Lyon en voiture.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à envoyer à

Florence Suaton (28 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône)  
accompagné du chèque d'arrhes - Les arrhes seront encaissés en cas  
d'annulation moins d'une semaine avant le stage.

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Né(e) le : ..... Profession : .....

Adresse complète : .....

Téléphone personnel ..... professionnel : .....

Portable : ..... E-mail : .....

Je m'inscris pour le **Samedi 5 février 2022**

**Samedi 9 avril 2022**

**Samedi 9 juillet 2022**

**Montant du stage** : .....130 € + 30€ (stage + si entretiens)

**Arrhes à verser avec l'inscription** (seront encaissés en cas d'annulation 1  
semaine avant le stage) .....100 €

**Solde à régler le jour du stage** : .....30 € /60€

Je soussigné(e) certifie que je ne présente aucune des contre-indications  
suivantes : problème cardiovasculaire, hypertension, épilepsie, pathologie  
psychiatrique, glaucome, grossesse, intervention chirurgicale récente.

A ..... Le ..... Signature : .....

*Signature précédée de la mention « lu et approuvé »*