

Voyages intérieurs 2022-2023

Respiration holotropique

Souffle, musique, art-thérapie, conscience du corps



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
 - et plus encore...

Samedi 8 octobre 2022

Samedi 28 janvier 2023

Samedi 1^{er} avril

Samedi 8 juillet

Lyon - Fontaines sur Saône (69)

Florence Suaton : Psychopraticienne Transpersonnelle

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@wandoo.fr -

www.liens-vivants.com

Membre du syndicat professionnel FF2P

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 intérieure.

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

Pour les personnes que je n'accompagne pas en thérapie, 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 **tenue 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 et le programme de la journée.

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

A 20 minutes du centre de Lyon en voiture ; Bus 33,70,77,40

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 (indiquez la date concernée) :

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

Arrhes à verser avec l'inscription (seront encaissés en cas d'annulation 2
semaines 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 »