

Voyages intérieurs 2026  
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 7 Mars**  
**Samedi 27 Juin**  
**Samedi 28 Novembre**

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

**Florence Suaton** : Psychopraticienne Transpersonnelle - Thérapeute du couple  
Respiration holotropique - Relaxologue - Formatrice en  
Développement Personnel - Professeure de yoga  
Superviseure pour Praticiens de la relation d'aide  
**06 19 08 80 60** - [florence.suaton@wanadoo.fr](mailto:florence.suaton@wanadoo.fr) -  
[www.liens-vivants.com](http://www.liens-vivants.com) Membre du syndicat professionnel FF2P



**Victor Harmant** : Psychologue - Psychothérapeute  
Praticien EMDR Europe - Respiration Holotropique  
Formateur et superviseur  
Chargé de cours à l'Ecole de Psychologues Praticiens  
**06 26 38 13 68** - [victorharmant@hotmail.fr](mailto:victorharmant@hotmail.fr)  
[www.psychologue-fontaines-sur-saone.fr](http://www.psychologue-fontaines-sur-saone.fr)



**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 Stanislas GROF et sa femme Christina, psychiatre, chercheur, érudit, expert international l'ont mis en évidence depuis plus de 60 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 peut s'ouvrir**.

### Informations Inscription

- **Tarif** : Personnes en thérapie avec Victor ou Florence : Journée 140 €  
Autres personnes Journée 170 €

comprenant un entretien préparatoire nécessaire avant le stage et la journée de stage. Prévoir ensuite un entretien d'intégration 2-3 semaines après le stage, facultatif mais recommandé, à régler en sus, directement lors de la séance.

- **Accueil** à partir de 8h45. Début du stage 9h précises, 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 33,70,77,40,43

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à envoyer à

Florence Suaton (28 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône)  
accompagné des arrhes

Les arrhes seront encaissées en cas d'annulation  
moins de 2 semaines 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) : .....

Tarif Journée: .....140 € / 170€

Δ Arrhes à verser avec l'inscription (seront encaissées en cas d'annulation 2 semaines avant le stage) .....100 €

Solde à régler le jour du stage : .....40€ / 70€ /

Δ Règlement de la totalité : .....140€ / 170€

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 »