

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 -
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
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 Stanislav 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 €

comportant 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 encaissés 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 »