



CERCLE DE RESPIRATION HOLOTROPIQUE

(près de Rennes, accueil dans les
locaux de Cap Ker Zen)



La Respiration Holotropique est une méthode thérapeutique d'exploration du psychisme mise au point dans les années 70 par le Psychiatre Stanislav GROF, l'un des fondateurs de la Psychologie Transpersonnelle.

Cette technique puissante consiste à amplifier la respiration afin d'entrer dans un état de conscience élargie. Un programme musical accompagne et soutient ce processus. Dans un cadre sécurisé, propice à la libération des émotions et à la transformation, elle est un outil d'expansion de conscience favorisant l'accès à des moments de notre histoire personnelle et à des parties de nous-même qui peuvent entraver notre élan vital et la réalisation de notre plein potentiel. Elle peut aussi nous inspirer et donner du sens à notre existence, en nous aidant à nous relier à nous-même, aux autres, au monde, voire à plus grand que nous et à l'invisible...

Cette méthode est adaptée à ceux qui cherchent à explorer leur espace inconscient, raviver le lien avec eux-mêmes, aller vers un nouvel équilibre, panser les blessures anciennes et alléger les souffrances (divorce, traumatisme, deuil...) en activant leurs propres mécanismes de guérison. Les séances de respiration holotropique sont aussi l'occasion d'enrichir notre vision du monde au travers d'une expérience vécue dans le corps.

12 septembre et 7 Novembre 2020

9 janvier, 20 mars et 15 mai 2021

9h – 18 h au Centre CAP KER ZEN

3, l'Épine 35590 ST GILLES

métro A descendre à Villejean-Université
puis bus 52 (jusqu'à St Gilles Centre)

Les thérapeutes



Cécile ARTIC
Psychopraticienne
transpersonnelle
Arthérapie
Rennes
06 88 41 32 25

Stéphanie KERLEROUX
Psychopraticienne
transpersonnelle
Facilitatrice RH
Saint Jouan des Guérêts
06 09 87 79 33



Tarif de la journée : 130 € par personne

Votre inscription sera effective après un entretien avec l'un des thérapeutes et à réception de votre bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'arrhes de 65 €.

En cas de désistement moins de 14 jours avant le début du stage, votre acompte sera acquis.

A prévoir : Nous vous invitons à prévoir des vêtements amples et confortables ainsi que votre déjeuner léger que nous prendrons sur place.

Contre-indication : Si vous souffrez d'une maladie, si vous avez subi récemment une intervention chirurgicale ou si vous êtes enceinte, ces situations peuvent nécessiter certains aménagements dans l'accompagnement. Les maladies cardio-vasculaires (infarctus, angine de poitrine sévère), l'épilepsie, le glaucome, des antécédents d'hospitalisation en milieu psychiatrique, peuvent éventuellement constituer des contre-indications au travail de respiration.

INSCRIPTION JOURNEE DE RH DU SAMEDI :

Date choisie :

NOM

Prénom

Date de naissance

Adresse N° Tél portable

@mail

Signature

Je certifie avoir signalé à Cécile Artic et Stéphanie Kerleroux toute éventuelle contre-indication à la Respiration Holotropique