



CERCLE DE RESPIRATION HOLOTROPIQUE

La Respiration Holotropique est une méthode thérapeutique d'exploration du psychisme mise au point dans les années 70 par le Psychiatre Stanislav GROFF, 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 au sensible...

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 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.

Pour plus d'informations sur la respiration holotropique :
www.stephanie-psychopraticienne-energeticienne.fr

20 février / 27mars / 15 mai / 12 juin

9h30 – 17h au Centre CAP KER ZEN

3, l'Épine 35590 ST GILLES
métro A / Station Villejean-Université
puis bus 52 (St Gilles Centre)



Votre inscription sera effective **après un entretien avec l'une des deux 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.

Tarif de la journée : 130€



Cécile ARTIC

Psychopraticienne
transpersonnelle
Art thérapie
St Jacques de la lande
06 88 41 32 25

Stéphanie KERLEROUX

Psychopraticienne
transpersonnelle
Facilitatrice RH
St Jouan des Guérêts
06 09 87 79 33



A prévoir : Nous vous invitons à prévoir des vêtements amples et confortables, un plaid 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 holotropique.

INSCRIPTION / Test covid19 demandé 48h avant la journée choisie.

Date :

Nom/Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° Tél portable :

@mail :

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

Date :

Signature :