

RESPIRATION ET DECOUVERTE DE SOI

Tarif animation :

Stage 2 jours 200 € - 3 jours 280 € -

Réduction de 50 € à partir du 3^{ème} stage

Possibilité de régler en plusieurs fois. Nous consulter en cas de difficultés financières.

Tarif hébergement et repas :

Forfait 2 jours : 95 euros (+ 5 euros adhésion annuelle à l'association)

Forfait 3 jours : 155 euros (+ 5 euros adhésion annuelle)

Inscription :

Pour valider votre inscription, retourner le bulletin ci-joint avec un chèque **d'arrhes de 110 €** (trois semaines au plus tard avant le stage). Une confirmation d'inscription et un itinéraire vous seront adressés par retour de courrier ou mail.

N.B : **Les arrhes** ne seront pas encaissées avant le stage mais **ne seront pas restituées en cas de désistement au cours des dix jours précédant un stage.**

Afin que ce stage vous soit le plus profitable, le nombre de places est limité, aussi les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

En préalable à une confirmation d'inscription avec une personne que je ne connaîtrais pas, un entretien téléphonique est nécessaire afin de cerner vos motivations pour entreprendre ce travail sur vous-même.

Contre-indications :

Il est important de signaler si vous souffrez d'une maladie particulière ou si vous avez subi récemment une intervention chirurgicale, qui peuvent nécessiter certains aménagements dans l'accompagnement. Les maladies cardio-vasculaires (infarctus, angine de poitrine, hypertension sévère), l'épilepsie, le glaucome, des antécédents d'hospitalisation en milieu psychiatrique peuvent éventuellement constituer des contre-indications au travail de respiration. Les femmes enceintes doivent impérativement le signaler.

Pour tout renseignement : Evelyne BEGUE 0675826468

et plus de détails sur www.respilibre.fr



Stages résidentiels

19 - 20 **octobre 2013** à Bellefond (33)

25 - 26 **janvier 2014** à Bellefond

29 -30 **mars 2014** à Bellefond

27 - 28 - 29 juin 2014 à Bellefond

18 - 19 **octobre 2014** à Bellefond

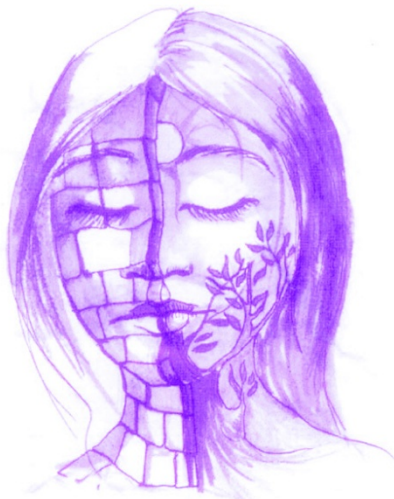
Stages animés par **Evelyne BEGUE**,
formée et certifiée en Respiration Holotropique et
psychologie transpersonnelle par le Dr GROF, au Grof
Transpersonal Training en Californie, membre AHBI.

Assistant **Patrice REBIERE**

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Les stages respiration et découverte de soi vous permettent

- D'expérimenter la Respiration Holotropique du Dr Stanislav Grof, méthode simple et puissante d'exploration de soi, inspirée du chamanisme et des plus récentes découvertes sur la conscience.
- De vivre avec d'autres personnes dans un climat de confiance, de respect et de non jugement des moments de partage où vous pourrez exprimer vos difficultés.
- De repérer et de transformer les stratégies inconscientes qui sont autant d'obstacles au bien être.
- De vivre des moments de silence et d'intériorisation.



Holotropique signifie « qui mène vers le tout ».

Cette technique combine une forme de respiration accélérée et de puissantes musiques spécifiques. Dans certains cas, un travail corporel particulier est proposé.

La respiration permet de développer confiance et lâcher-prise. Elle élève puissamment les niveaux d'énergie physique et psychique, permettant ainsi d'accéder aux nombreux niveaux du spectre de la conscience : domaine biographique (notre vie), domaine périnatal (notre naissance) et domaine transpersonnel (au-delà de notre histoire personnelle).

Cette technique vous permet d'entrer en contact avec votre Etre profond et de vivre des expériences transformatrices et libératrices au niveau physique, émotionnel, affectif et spirituel. La Respiration Holotropique mène vers une compréhension et une conscience élargies de Soi-même et du monde.

Ce travail s'adresse aux personnes désirant s'engager dans un processus de transformation et d'exploration de soi, afin de développer ses potentiels, libérer sa joie, son énergie vitale et sa créativité.

Il permet aussi de dépasser des peurs de toutes sortes, un fonctionnement mental excessif, un manque de ressenti des émotions et du corps, un manque de confiance en soi, d'énergie et d'élan vital .

Il constitue une aide précieuse dans les situations de crise (deuils, chômage, ruptures ...), les difficultés relationnelles, les troubles psychosomatiques chroniques, les cas de mal-être général, d'impression de non-sens, de solitude.