



RESPIRATION HOLOTROPIQUE

En bassin chauffé à 37°C

La **respiration holotropique** permet de déployer un état de conscience élargie et offre un espace pour se rencontrer en profondeur et prendre soin de soi. Elle nous accompagne dans une transformation intérieure pour un mieux-être au quotidien et dans nos relations.

Où que nous en soyons sur notre chemin d'évolution, la pratique de la respiration holotropique nous soutient, nous permet d'ouvrir de nouvelles portes, de dépasser nos blocages ou nos peurs pour aller vers plus de joie dans nos vies.

Respirer en eau chaude est un précieux cadeau à s'offrir. La fluidité de l'eau, son enveloppement et sa douceur, son potentiel de connexion et d'exploration seront de merveilleux alliés pour soutenir nos processus de transformation.

Dates & Horaires

9-11 oct. 2020 Accueil dès 18h – démarrage du stage à 21h
19-21 mars 2021 Fin du stage : dimanche 16h30

Lieu & Accès

Gite du Bout d'Angrie (www.giteduboutdangrie.fr)
Gare Angers TGV à 30' – Covoiturage (nous contacter)

Tarif

280€ pour le WE – **500€** pour un couple

Hébergement

151€ en pension complète pour le WE, à régler au gîte

Thérapeutes

Sylvie LEPROMPT 06.75.07.27.43
Olivier FAVRE 06.26.42.61.61

Inscription

Un entretien est nécessaire pour une première inscription
Inscription validée à réception d'un chèque de 140€ à l'ordre de Sylvie Leprompt, 12, rue Alfred Garrod 73100 Aix-les-Bains.
(encaissé en cas de désistement moins d'un mois avant le stage)

Plus d'informations sur la respiration holotropique sur
www.ofavretherapie.com *et* www.therapiels.com

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

En quelques mots, de quoi s'agit-il ?

La **Respiration Holotropique** est une méthode thérapeutique et d'exploration de la conscience développée dans les années 1980 par le Dr Grof, psychiatre. Elle s'appuie sur le souffle et sur des musiques permettant à la personne d'élargir son état de conscience.

Il s'agit d'une pratique puissante qui favorise l'émergence spontanée d'expériences thérapeutiques très variées : vécus corporels et énergétiques, mémoires biographiques ou périnatales, expériences émotionnelles ou spirituelles.

Elle se déroule dans un cadre contenant où tout ce qui émerge peut se vivre en sécurité que ce soit dans le cadre d'une séance individuelle ou en contexte de groupe.

La Respiration Holotropique : Pour Quoi ? Pour Qui ?

Les expériences vécues nous permettent d'être plus intimes avec nous-mêmes. Elles contribuent à mieux comprendre nos fonctionnements, à apaiser nos souffrances ou traumatismes, à libérer nos blocages ou nos dépendances.

Fondamentalement, elles nous permettent de nous relier à notre énergie de Vie et au Sens de notre existence.

La respiration holotropique s'adresse à toute personne qui :

- se sent perdue ou bloquée dans sa vie par un manque de confiance, des difficultés relationnelles ou un manque d'énergie vitale, qui souhaite pacifier son histoire ou encore s'engager dans un processus de changement de vie,
- souhaite s'ouvrir sur le plan émotionnel ou énergétique, s'engager dans une démarche spirituelle, de quête de Sens,
- souhaite remettre son énergie de vie au service de la Terre et du Vivant

Comment se déroule une séance de Respiration Holotropique ?

La respiration holotropique se déroule en salle ou en bassin chauffé à 37°C.

Après une phase de relaxation, la personne, allongée sur un matelas, est guidée pour respirer amplement. Des musiques spécifiques favorisent l'accès aux états de conscience élargie. L'association de la respiration et de la musique permet le relâchement des défenses physiologiques et psychologiques et l'accès aux couches de l'inconscient.

En fin de session, un temps de parole est proposé pour commencer le travail d'intégration qui pourra se poursuivre lors de séances de thérapie verbale.

Deux formats d'accompagnement possibles

En groupe, les stages dédiés à la respiration holotropique permettent d'amplifier l'expérience personnelle de chaque participant grâce à la richesse des partages et la puissante énergie du groupe mise au service de chacun.

En individuel, cette pratique vient soutenir et compléter le travail thérapeutique.