



CERCLE DE RESPIRATION HOLOTROPIQUE

La Respiration Holotrope 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 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 holotrope sont aussi l'occasion d'enrichir notre vision du monde au travers d'une expérience vécue dans le corps.

Adultes : 30 avril - 24 septembre 2022 (Cap Ker Zen)

15/25ans : 2 juillet 2022 (à La Fresnais)

8h30 – 18h30

Centre CAP KER ZEN

3, l'Épine 35590 ST GILLES

Co voiturage possible sur demande



A prévoir : des vêtements amples et confortables, un drap housse 1 personne, 1 coussin/oreiller, un plaid et votre bouteille d'eau.

Nous vous offrons une collation, vous pouvez apporter un jus de fruit ou de légumes ou des fruits à partager.

Contre-indications : Epilepsie, troubles cardio-vasculaires, grossesse, glaucome, pathologies et/ou traitements psychiatriques, asthme sévère, intervention chirurgicale récente, hypertension.

Un entretien est nécessaire avant toute première inscription, n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. Votre inscription sera effective à réception d'un chèque d'acomptes de 50% du montant total et de votre bulletin d'inscription. En cas de désistement 10 jours avant le début du stage, l'acompte sera acquis. Tarif journée adulte : 130€ / Journée jeunes : 100€

Stéphanie KERLEROUX

Psychopraticienne
transpersonnelle
Facilitatrice RH
St Méloir des Ondes
06 09 87 79 33



Cécile ARTIC

Psycho
praticienne trans-
personnelle
Rennes
St Jacques de la lande
06 88 41 32 25



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

INSCRIPTION Test covid19 demandé 24 h avant la journée, un auto test peut suffire le jour-même avant d'arriver.

Date choisie

Nom/Prénom

Date de naissance

Adresse

Portable

@mail

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

Date

Signature