

**Vous avez le sentiment que tout va trop vite ? Ou simplement besoin de temps, de silence pour vous reconnecter et vous connaître un peu plus ?**

**Venez, le temps d'un weekend, faire cette expérience ressourçante en groupe alliant respiration, musique, partages afin de renaître à vous même dans un lieu sécure et apaisant.**

# **Respiration Holotropique**

**A Pélussin**

**(LOIRE 42)**

**2 stages en 2024 :**

**01 et 02 juin 2024**

**30 novembre et 01 décembre 2024**

**Du samedi 9h30 au dimanche 17h**





**Durant ce weekend expérientiel, vous allez vivre, en binôme, deux sessions de Respiration Holotropique, l'une en vivant l'expérience, l'autre en l'accompagnant.**

**Cette technique thérapeutique d'exploration de la conscience a été développée par le psychiatre Stanislav Grof il y a plus de 50 ans. Cette pratique puissante crée un état élargi de conscience grâce au souffle et aux musiques évocatrices, elle induit l'émergence spontanée d'expériences thérapeutiques très variées dont l'accueil est facilité par la présence des accompagnants. Ces expériences sont propices au cheminement intérieur, à la connaissance de soi et offrent de véritables clés d'évolution et de transformation.**

**Vous expérimenterez également des temps de partage et diverses autres pratiques pour vous permettre d'explorer votre intériorité et le lien.**

**Vous serez invités à vivre ces expériences singulières dans le respect et la bienveillance de vos limites personnelles et du groupe.**

## **Weekend résidentiel : 220€**

+ Coût hébergement et repas : entre 80 et 100€ en fonction de la chambre

**Vous hésitez et vous voulez être sûrs que cela vous correspond ? Un entretien préalable avec l'une d'entre nous vous est offert.**

Vous souhaitez vous inscrire ou obtenir plus de renseignements vous pouvez nous contacter ou cliquer ici

## **Weekends animés par Constance et Gabrielle**

### **Constance Vincent**

Saint Galmier (Loire 42)

- . Psychopraticienne transpersonnelle
- . Respiration Holotropique certifiée par le CESHUM



[constance.cc.vincent@gmail.com](mailto:constance.cc.vincent@gmail.com)

06 82 80 00 02

<https://www.maieutique-ame.fr/>



### **Gabrielle Agolini**

Voiron (Isère 38)

- . Psychologue clinicienne
- . Psychothérapeute
- . Respiration Holotropique
- . Danse thérapie

[gabrielleagolini@gmail.com](mailto:gabrielleagolini@gmail.com)

07 45 03 89 38

<https://www.psychologuevoiron.fr>