



sophie dubois
PSYCHOPRATICIENNE - MUSICOTHÉRAPEUTE

Stage Respiration & Souffle de vie

La respiration holotropique (du grec holos : le tout et trepein : aller vers) est un outil puissamment libérateur. Basée sur le souffle, soutenue par des musiques soigneusement sélectionnées, elle propose une expérience qui engage à la fois le corps, les ressentis, les émotions et l'esprit. Elle nous offre la possibilité, non seulement de nous voir, de nous vivre et de nous découvrir autrement de l'intérieur mais aussi plus largement que ce que nous avons l'habitude de faire avec nous-même dans notre quotidien. Cette technique, élaborée dans les années 1970 par Stanislav Grof (psychiatre américain), fait surgir des images et mémoires enfouies, inscrites au plus profond de nous, dont nous pouvons faire tranquillement lecture dans un cadre spécifique, bienveillant et sécurisé, encadré par une équipe de professionnels. La respiration holotropique invite à entrer en contact avec différentes parties de soi, dimensions et ressources encore insoupçonnées de notre vie. Un accompagnement sur mesure, une attention particulière, qui permettent à chacun des participants d'accueillir et intégrer ce qui émerge de son être et de l'inconscient actif du groupe.

Le stage conjugue respiration transpersonnelle, partages en groupe, entretiens individuels, exercices corporels et d'expression. Il est demandé un entretien individuel au préalable avec l'un des thérapeute.

Dates : 18-20 novembre 2016, 24-26 mars 2017

Lieu : la Source, près d'Annonay (07)- Satillieu, les grandes fougères

Coût du stage : 240€ + 10 € d'adhésion à l'association Solfie.

hébergement : de 107 à 140€, selon la chambre, alimentation principalement du jardin bio fait avec amour par Luc et Manon

Un entretien préalable est nécessaire pour une 1ère inscription en appelant Sophie au 06.64.25.52.32

Sophie Dubois - 18 Place Chabaud - 26200 Montélimar
tel : 06.64.25.52.32 - contact@sophiedubois.fr - www.sophiedubois.fr

Sophie Dubois, Psychopraticienne Transpersonnelle, reçoit en individuel et en groupes. En psychothérapie, thérapie VOIX et analyse de rêves.

Xavier Destopanni, Coach et hypnothérapeute. Se consacre à l'accompagnement de groupe via la respiration holotropique, les constellations systémiques et le coaching.



Myriam Gaillard Psychopraticienne transpersonnelle, Assistante en respiration holotropique.

Retrouver sa joie de vivre. Développer la conscience de ce qui nous arrive. S'apaiser et trouver le sens et la cohérence de nos mouvements et de nos choix dans la vie.



bulletin d'inscription pour le stage respiration du «.....» à renvoyer à l'adresse inscrite ci-dessus.

nom :

prénom :

adresse :

code postal :

tél :

mail :

Je joins à mon inscription un chèque de 60 euros d'arrhes libellé à association solfie qui atteste de mon engagement et qui me sera remboursé uniquement en cas d'annulation du stage.

Signature :