



**CARINE LEBOEUF  
&  
FREDERIC BARBEY**

# **LE SOUFFLE DE LA VIE**

**Remettre en mouvement le corps et l'esprit**

**Stage de thérapie psychocorporelle  
Breathworks**

**DU 3 AU 7  
JUILLET 2023**

**AU DOMAINE  
DU TAILLÉ  
EN ARDÈCHE**

JUST  
*breathe*

# Objectifs du stage

Un stage pour **explorer ses espaces intérieurs, dissoudre les entraves de sa liberté, développer sa créativité, se relier à la source de sa vitalité et OSER LA JOIE D'EXISTER !**

Nous sommes tous des œuvres d'art dans le sens où nous rendons visible par notre qualité d'Être incarné une image sensible de la Création.

Nous sommes aussi des artistes car nous nous réinventons sans cesse devant les contraintes.

Ce stage de 5 jours en immersion vous donnera l'opportunité de vivre une expérience unique. Il est ouvert à tous, des personnes qui commencent un travail sur elles-mêmes, à celles qui sont déjà engagées dans ce chemin et souhaitent un autre regard.

Il vous propose de redevenir votre meilleur allié. Mais surtout de retrouver de manière concrète, **l'élan vital qui vous anime** pour donner de la force à vos projets et matérialiser votre intuition. Toucher du doigt **l'extraordinaire puissance qui vous habite, ce pouvoir présent en chacun de nous**. Se rappeler de cela, choisir consciemment à partir de ce qui nous fait vibrer. Ne plus subir sa vie, mais la créer pleinement.



Le lundi matin est consacré à la rencontre avec le groupe, la création de l'alliance de la « tribu », la présentation du cadre de pratique qui repose sur des notions d'accueil, de respect, de confidentialité et de sécurité.

Les 4 jours suivants alternent les expériences de corps en mouvement (aller à la rencontre de ses résistances pour progressivement les délier, remettre son corps dans le flux de la vie, s'exprimer, bouger, se sentir vivant), de souffle (Inspir : je fais de la place en moi pour accueillir du neuf dire oui à la vie – Expir : je laisse partir ce qui est ancien, j'accepte de me détacher de mes anciens schémas), et des temps d'échange (se dire, se nommer, entendre l'autre).

La fin du cycle comprend un temps de clôture et d'intégration du vécu des 5 jours.

# Quel type de thérapie

Les approches que nous proposons s'inscrivent dans une **orientation humaniste** (vision positive et holistique de l'être humain) et **transpersonnelle** (accueil de la dimension spirituelle et sacrée de l'existence), **dynamique intégrative** (association inventive d'outils).

Elles considèrent l'homme comme une totalité tendant vers un état d'harmonie et de paix, une triade corps-mental-âme avec une empreinte unique et naturellement joyeuse, épanouie et créatrice.

Elles alternent entre une démarche :

- **Découvrante** (travail d'Analyse - de Libération des émotions, blocages, surcharges et autres formes empêchant l'expression de l'Être - de Restructuration des événements)
- **Recouvrante** (ramener de la confiance en soi, de l'autonomie, consolider son terrain).

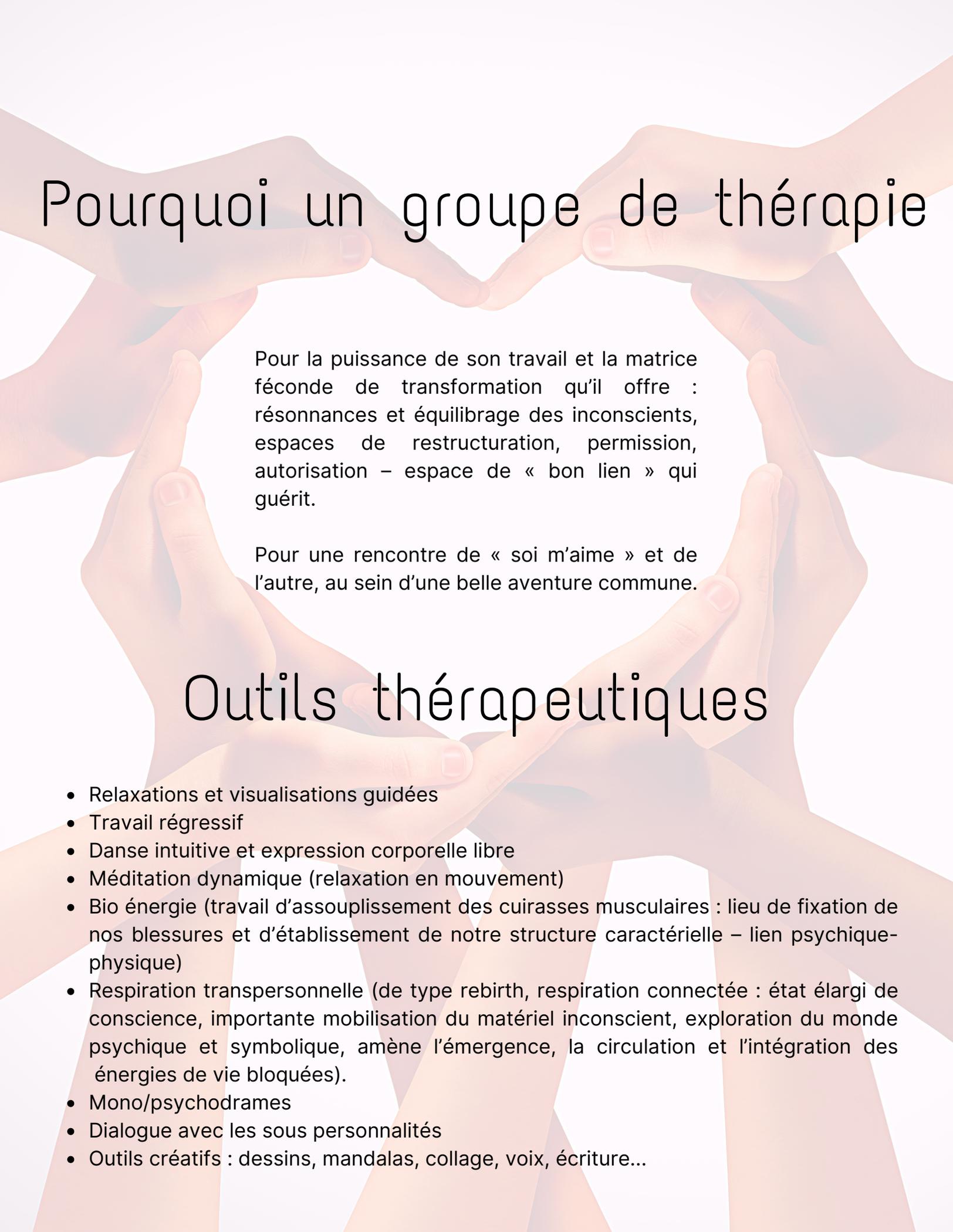
Elles s'appuient sur des principes de responsabilité individuelle et de croissance. Le chemin de conscience sur lequel l'être est engagé est une invitation à la connaissance puis la transmutation de ses auto-limitations, l'accueil de ses parts d'ombre et de lumière.

**L'objectif est la pleine réalisation du potentiel humain.**

## Pourquoi des thérapies psychocorporelles

Elles donnent une place :

- au **Corps** (véhicule de nos expériences, enveloppe de notre être)
- aux **Emotions** (alliées adaptatives de vie)
- à la **Relaxation** (au service du processus de libération et d'auto-guérison du corps)
- à l'**Ecoute** (une mise en lumière de son monde intérieur)
- à la **Respiration** (matrice d'alternance et de relation)



# Pourquoi un groupe de thérapie

Pour la puissance de son travail et la matrice féconde de transformation qu'il offre : résonances et équilibrage des inconscients, espaces de restructuration, permission, autorisation – espace de « bon lien » qui guérit.

Pour une rencontre de « soi m'aime » et de l'autre, au sein d'une belle aventure commune.

## Outils thérapeutiques

- Relaxations et visualisations guidées
- Travail régressif
- Danse intuitive et expression corporelle libre
- Méditation dynamique (relaxation en mouvement)
- Bio énergie (travail d'assouplissement des cuirasses musculaires : lieu de fixation de nos blessures et d'établissement de notre structure caractérielle – lien psychique-physique)
- Respiration transpersonnelle (de type rebirth, respiration connectée : état élargi de conscience, importante mobilisation du matériel inconscient, exploration du monde psychique et symbolique, amène l'émergence, la circulation et l'intégration des énergies de vie bloquées).
- Mono/psychodrames
- Dialogue avec les sous personnalités
- Outils créatifs : dessins, mandalas, collage, voix, écriture...

# Le lieu

Nous renouvelons notre confiance au Domaine du Taillé où nous avons la joie d'accueillir nos stagiaires depuis 2019. C'est un lieu exceptionnel.

Le domaine du Taillé  
1150 Chemin du Taillé  
07200 VESSEAUX



Vous devez réserver votre hébergement directement auprès du domaine à partir de la mi-décembre sur le site [www.domainedutaille.com](http://www.domainedutaille.com)

# TARIFS ET INSCRIPTIONS

## **Tarif du séminaire : 490 euros**

- Acompte de 250 euros à l'inscription et encaissé à réception.
- Solde de 240 euros au début du stage.

## **Annulation : L'acompte est dû en cas d'annulation après inscription.**

En cas d'annulation après le 3 juin 2023, le coût total du stage (490 euros) est dû.

## **Frais d'hébergement et repas à prévoir en supplément :**

Les réservations des hébergements se font directement auprès du domaine à compter de la mi-décembre selon disponibilité : chambre individuelle ou double, paillette, yourte, tipi.

Le tarif inclut tous les repas au domaine (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).

Tous les produits utilisés sont frais et bio.

Le lien pour réserver en ligne est le suivant :

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

**Contre-indications pour le stage :** problèmes cardio-vasculaires, hypertension sévère, tumeur au cerveau, épilepsie, pathologie psychiatrique grave.

**Pour vous inscrire, veuillez renvoyer la fiche d'inscription en dernière page à :**  
Carine LEBOEUF

## CONTACT

### **Carine LEBOEUF**

Professeur de yoga,  
Sophrologue, Relaxologue  
Thérapies psychocorporelles  
06.88.32.78.02

5 Chemin des Chicanes  
44760 Les Moutiers-en-Retz  
carinearenayoga@gmail.com  
www.carinearenayoga.com

# FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Code Postal et ville :

Tel mobile et fixe :

Mail :

Je m'inscris au stage « **LE SOUFFLE DE LA VIE** » du 3 au 7 juillet 2023  
et je joins un acompte de 250 euros.

Le solde sera versé le 3 juillet 2022 au début du stage.

Je contacte le domaine du taillé pour réserver mon hébergement en pension complète à partir  
de mi-décembre 2023  
<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

Je soussigné(e) ..... certifie que je ne présente aucune  
des contre-indications suivantes : problème cardiaque, hypertension, épilepsie, pathologie  
psychiatrique, glaucome, grossesse, intervention chirurgicale récente.

Fait le

à

Signature