

## Expériences Développement personnel et entraînement de la conscience de Cyril Hofer

Juin 2022	Retraite de méditation (Vipassana) avec Charles Genoud et Patricia Genoud-Feldman, Landguet Ried, Niederwangen (3 jours)
Octobre 2021	Thérapie Forestière, Manuela Peschmann, Formatrice et guide en Thérapie Forestière, Vosges du Nord, France (2 jours)
Août 2021	YANTRA YOGA – Breathing for Presence and Wellness mit Fabio Andrico, Landguet Ried (3 jours)
2019-2021	Formation de base en sophrologie, École de Sophrologie Caycédienne Suisse, Lausanne (28 jours)
Mars 2016	Respiration holotropique – psychothérapie intégrative auprès de Sylvester Walch, Dr phil., Franking, Autriche (4 jours)
Oct./nov. 2014	Cours de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), gestion du stress par la méditation en pleine conscience, auprès de Roman von Wartburg, Dr phil., Berne (8 soirs et une journée)
Depuis 2014	Membre d'un groupe de méditation ouvert, Bienne (diverses traditions bouddhistes)
Mai 2013	Régression spirituelle et éthique au quotidien auprès d'Ursula Demarmels et du Dr Gerhard Hacker, Seeham, Autriche (3 jours)
Déc. 2010	Expérience transpersonnelle et respiration holotropique (séminaire de thérapie de groupe) auprès de Sylvester Walch, Dr phil., Franking, Autriche (4 jours)
2010 - 2014	Membre d'un groupe de méditation, Bienne (bouddhisme tibétain, Karma Kagyu)
Nov. 2005 et 2008	Séminaire Hypnose et mindmorphing PcE auprès de G.H. Eggetsberger, Vienne (4 jours)
Depuis 2004	Hatha yoga (2 ans, toutes les semaines, occasionnellement séminaires) et pratique régulière d'exercices de yoga depuis lors
Depuis 2002	Cours de Qi Gong (1 an, toutes les semaines) et pratique régulière

- Depuis 2010, pratique régulière de la méditation (méditation pour l'esprit, méditation consciente et méditation de compassion, retraites, certaines accompagnées de formateurs (e.a. Loten Dahortsang, Fred von Allmen, Isis Bianzano, Barbara Märten)
- Expérience personnelle de longue date en shiatsu et thérapie craniosacrée
- Intérêt pour les domaines de la psychologie, de la philosophie, de la spiritualité et de la médecine holistique