



JOURNÉE SPECIALE



## RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Le Club  
**Bien Être**  
Bassin d'Arcachon

**Le dimanche 26 Mars 2023 , à 9h**

Cette journée, sur la thématique du souffle énergie de Vie, permet à chacun d'aller à la rencontre de soi-même

Elle est un voyage intense en expériences, émotions, sensations. Dans le cadre sécurisant et bienveillant du groupe, après s'être ancré dans le corps par une pratique corporelle (pas de niveau requis), le voyage se poursuivra avec plusieurs outils de découverte de soi : méditation dynamique, temps de parole, respirations.

L'outil de la respiration holistique (variante de la respiration holotropique) sera au cœur de cette journée. C'est un outil qui permet d'aller contacter des parts en soi, souvent inconnues, qui souhaitent se révéler à notre conscience. Nous vous en dirons plus le jour même, cependant cette expérience d'état modifié de conscience peut vous permettre de dépasser des limites que vous sentez dans votre vie : physique, émotionnelle, psychique, pour plus d'apaisement et d'ouverture au quotidien.

Toutes ces pratiques permettent d'aligner le corps, le cœur et l'esprit, et ainsi d'éveiller en soi son énergie vitale (énergie de la kundalini, Chi, Tao...) et sa conscience  
Cet atelier ne nécessite aucun prérequis de connaissance. Pour y participer, il est obligatoire d'être exempté de toute consommation de substitut pouvant modifier la conscience : drogues, alcool,...

- Le dimanche 26 Mars 2023, à 9h
- @ Le Club Bien-Être Gujan-Mestras, 15 avenue de l'actipôle
- Tarif : 80€/personne
- Sur inscriptions auprès de Claire par téléphone au 0679703205, avant le 25 Mars 2023.

Venir en tenue souple.

Apporter une collation pour le midi.

Apporter vos propres affaires : un tapis de sol ou petit matelas, plaid et coussin d'assise, bouteille d'eau.

Atelier animé par Claire HEDOIN, L'appel des Mots, Psychothérapeute holistique sur La Teste de Buch, et Marie-Pierre BARTHOU, Psychothérapeute holistique et Enseignante de Kundalini yoga.  
Plus d'info par téléphone auprès de Claire au 0679703205