

Voyages intérieurs 2025

Respiration holotropique

Souffle, musique, art-thérapie, conscience du corps



- Venez vivre une expérience profonde pour :
- amener les changements positifs dans votre vie
 - accéder à une plus grande vitalité et liberté intérieure
 - prendre soin de la relation à vous-même
 - vous libérer des mécanismes limitants
 - et plus encore...

Samedi 8 Mars
Samedi 28 Juin
Samedi 11 Octobre
Vendredi 12 Décembre
Chaque journée est indépendante
Lyon - Fontaines sur Saône (69)

Florence Suaton : Psychopraticienne Transpersonnelle - Thérapeute du couple
Respiration holotropique - Relaxologue - Formatrice et
Superviseure - Professeure de yoga
06 19 08 80 60 - florence.suaton@wanadoo.fr -
www.liens-vivants.com Membre du syndicat professionnel FF2P



Victor Harmant : Psychologue - Psychothérapeute
Praticien EMDR Europe - Respiration Holotropique
Formateur et superviseur
Chargé de cours à l'Ecole de Psychologues Praticiens
06 26 38 13 68 - victorharmant@hotmail.fr
www.psychologue-fontaines-sur-saone.fr



Voici une puissante méthode d'exploration de soi et de transformation

intérieure fondée sur une **relaxation profonde, une respiration accélérée, des musiques évocatrices et un travail corporel spécifique d'accompagnement.**

La Respiration holotropique prend sa source dans la découverte du **pouvoir guérisseur des états élargis de conscience**, tels que le Docteur Stanislav GROF et sa femme Christina, psychiatre, chercheur, érudit, expert international l'ont mis en évidence depuis plus de 60 ans grâce à leurs nombreux travaux de recherche.

En élevant les niveaux d'énergie physique et psychique, la respiration accélérée associée à des musiques évocatrices, active l'inconscient et les mémoires du corps, et **donne accès à tous les niveaux de l'être** : domaines biographique (histoire personnelle), périnatal (lié à la naissance), et transpersonnel (au-delà de notre histoire personnelle, accès à plus grand et plus vaste que nous-mêmes).

Il est possible de vivre des **expériences particulièrement transformatrices et libératrices** au niveau physique, émotionnel, affectif et spirituel.

Ce travail individuel au sein d'un groupe se déroule dans un cadre bienveillant, sécurisé et protecteur propice à la transformation intérieure.

Au cours du stage, **danse, mouvements corporels, dessins, réalisation de mandalas et parole** favorisent l'élaboration et l'intégration de l'expérience de chacun. Ainsi un **chemin d'ouverture, de créativité et de joie peut s'ouvrir.**

Informations Inscription

- **Tarif** : - Personnes en thérapie avec Victor ou Florence : 140 €
- Autres personnes 170 € comprenant un entretien préparatoire nécessaire avant le stage et la journée de stage. Prévoir ensuite un entretien d'intégration 2-3 semaines après le stage, facultatif mais recommandé, à régler (70€) directement lors de la séance.

- **Accueil** à partir de 8h45. Début du stage 9h précises, Fin du stage 19h.

- Prévoir une **tenue souple et d'apporter un coussin, une couverture, son repas de midi.** Possibilité de pique-niquer en bord de Saône à 5 minutes à pied selon la météo et le programme de la journée.

- **Lieu** : Atelier de Carole 36 Rue Pierre Bouvier,
69270 Fontaines-sur-Saône -
A 20 minutes du centre de Lyon en voiture ; Bus 33,70,77,40,43
Gare SnCF : Collonges-Fontaines

BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à envoyer à
Florence Suaton (28 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône)
accompagné des arrhes
Les arrhes seront encaissés en cas d'annulation
moins de 2 semaines avant le stage.

Nom : Prénom :
Sexe : Né(e) le : Profession :
Adresse complète :
Téléphone personnel professionnel :
Portable : E-mail :

Je m'inscris pour le (indiquez la date concernée) :

Tarif : 140 € / 170€

△ Arrhes à verser avec l'inscription100 €
Solde à régler le jour du stage :40€ / 70€

△ Règlement de la totalité :140€ / 170€

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

A Le Signature :
Signature précédée de la mention « lu et approuvé »