

JOURNÉE "CONNAISSANCE DE SOI – DÉPASSER SES LIMITES"

Respiration holotropique

Tout au long de notre vie,
nous sommes amenés à vivre des périodes de transition
et de changement pour lesquelles nous avons besoin
de mobiliser au mieux nos ressources.

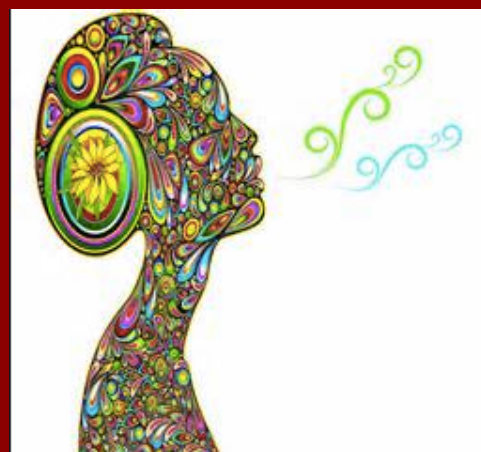
La toute première expérience de grand changement que nous vivons,
la naissance, en est l'exemple parfait.

Après neuf mois dans la matrice maternelle, l'espace devient trop
étroit et un processus naturel se met en mouvement. L'engagement
dans la phase d'accouchement commence avec les contractions et
nécessite pour la mère et le bébé la mobilisation
de toute leur puissance et énergie de vie.

D'après les études du psychiatre Stanislav Grof
et de bien d'autres chercheurs, la manière dont s'est
déroulée notre naissance a laissé des empreintes corporelles,
émotionnelles et énergétiques en nous. Par la suite, à chaque
grand changement (séparation, deuil, tournant professionnel ou
relationnel...), ces empreintes peuvent être réactivées.

De la même façon, durant notre enfance, suite à des événements face
auxquels nous étions impuissants et vulnérables, nous avons pu imprimer
en nous certaines croyances, certains mécanismes de protection.

Ces mémoires de vécu de naissance puis d'enfance peuvent générer
dans notre vie d'adulte des angoisses, du stress, des dépressions,
des difficultés à prendre des décisions, un manque de confiance en soi,
des difficultés relationnelles, des émotions qui nous submergent...



Dimanche

21 mars 2021

De 9h à 18h30

A Eauze, salle la Capéro

*Dans le respect des restrictions
sanitaires en vigueur.*

Tarif : 70€

Grâce à une méthode simple d'exploration et de connaissance de soi qui consiste à amplifier sa
respiration, il vous sera possible de **revivre, d'intégrer, de transformer**
les expériences et les mémoires à la source de vos souffrances.

Soutenu par des musiques évocatrices, la puissance du groupe et un cadre thérapeutique bienveillant et
sécurisant, il vous sera possible avec cet outil d'**accéder à vos ressources profondes** et à votre
potentiel d'auto-guérison pour créer une vie plus en accord avec vos souhaits profonds.



Je vous propose également un accompagnement individuel en cabinet
et des stages sur 4 jours en co-animation.

Jules Caspar

Psychopraticien

Thérapie par le souffle

Hypnose Ericksonienne et transpersonnelle

Contact : 06.30.85.54.49 / jules.caspar@gmail.com

Plus d'informations sur : www.julescaspar.fr

Déroulement de la journée

Au cours de cette journée, je vous proposerai une expérience de respiration en deux temps, en tant que respirant puis en tant qu'accompagnant, précédée et suivie d'un temps de parole.

Vous serez répartis en binômes. Dans un premier temps, une personne fera l'expérience de la respiration et la deuxième l'accompagnera. Les rôles s'inverseront ensuite. Pendant votre expérience en tant que respirant, vous serez allongé-e sur un matelas, les yeux fermés, et il vous sera proposé d'accélérer votre respiration.

Une séquence de musique spécifique vous accompagnera. En tant qu'accompagnant, vous resterez présent auprès de votre partenaire respirant.

La session se termine par un temps de parole en groupe qui facilite l'intégration de l'expérience.

Différentes expériences pourront être vécues dans le corps, au niveau émotionnel, physique ou énergétique.

Ce travail permet de libérer des émotions (tristesse, joie, peur, colère...) cristallisées dans le corps, d'accueillir et consoler les manques et les blessures de notre enfant intérieur, de se connecter à sa puissance, de libérer sa créativité...

Contre-indications :

– sur le plan physique : problèmes cardiaques, épilepsie, hypertension, glaucome, tumeur cérébrale, antécédents d'AVC

– sur le plan psychique : troubles psychotiques et antécédents d'internement en hôpital psychiatrique.

Comment s'inscrire ?

Pour vous inscrire, merci de me contacter par mail ou téléphone. Je vous ferai parvenir le bulletin d'inscription que vous me pourrez me retourner rempli et accompagné d'un chèque d'acompte de 30€ pour valider votre participation.

Pour une première participation à cet atelier, un entretien téléphonique est nécessaire.

Informations pratiques

Pour le repas de midi, merci d'apporter un pique-nique, simple et léger.

Venez avec une tenue souple, un plaid, un oreiller et de quoi prendre quelques notes.

N'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par mail pour plus de renseignements.

06.30.85.54.49

jules.caspar@gmail.com

www.julescaspar.fr