

Participer à « **Gestalt-thérapie et respiration** », c'est prendre le temps de contacter ses besoins et ses limites, d'exprimer à son propre rythme ce qui est là, sans juger et sans forcer. Le lâcher-prise dans le moment présent favorise la conscience de ce qui se vit en soi-même, avec l'autre et avec l'environnement. Dans ce vivant, nous sommes libres de nos choix. **Cette liberté peut s'étendre, pas à pas, à l'ensemble de notre vie.**

La respiration occupe une place centrale lors des séances de respiration consciente connectée (rebirth). **Cette approche douce et profonde permet de libérer le souffle et les émotions.**

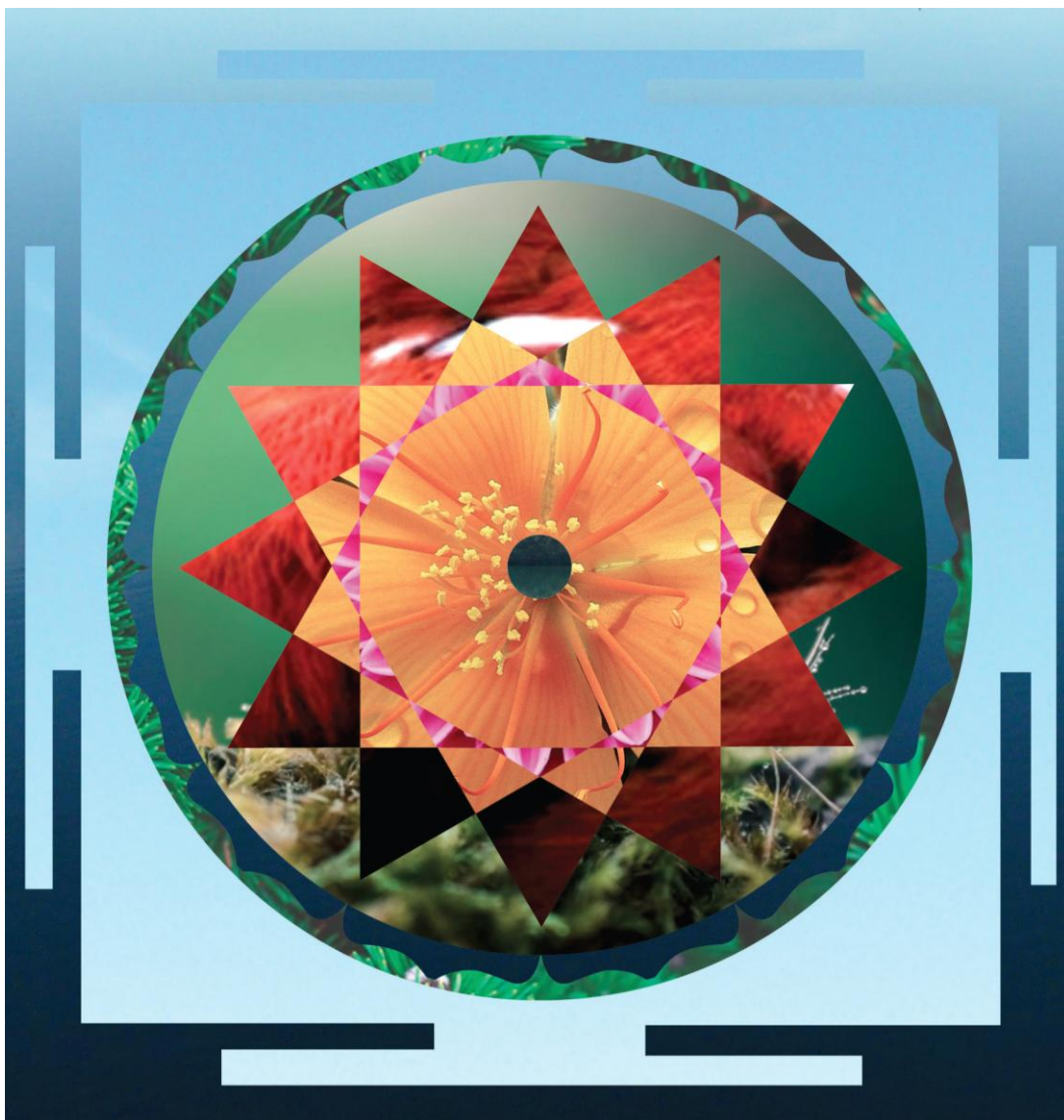
« La respiration est un phénomène-clés que l'on trouve dans toutes les techniques d'expansion de la conscience humaine : le yoga, le tantra, le tao. Votre respiration n'est pas seulement respiration, car votre respiration c'est votre vie, et elle contient tout ce que la vie contient. L'observation de votre respiration transformera votre être entier. »

Osho

« Le souffle de vie est, sera et a toujours été une des plus simples, des plus directes et des plus puissantes méthodes de purification spirituelle. »

Léonard Orr Créateur du Rebirthing

Le travail thérapeutique se fait à partir de ce que chaque participant apporte.



Nombre de places limitées à 10 personnes.

Coût du stage: 150€ à 250€ selon vos capacités financières.

Du vendredi 24 novembre 2017 à 20h au dimanche 26 novembre 2017 à 17h
Gîte l'Asphodèle de Venterol (05): <https://www.ecologite-provence.com>
Pension complète 110 à 130€ pour le week-end.

Si vous souhaitez participer, contacter moi, puis envoyer le bulletin d'inscription rempli avec le chèque d'arrhes.

Au plaisir de partager,
Paak
06 67 49 50 12
<https://www.paak.fr>