

Samedi 1^{er} mars 2025 à la CHAPELLE CHAUSSEE Hotel Harel

Journée « Kundalini Yoga et Respiration holotropique »

La respiration holotropique est avant tout un voyage à l'intérieur de soi.

Par une technique de respiration précise, associée à une ambiance musicale conçue pour cet accompagnement, la conscience habituelle s'efface en partie (pas complètement, ce qui permet à tout instant de contrôler ce qui se passe) et un état modifié de conscience s'installe, qui vous entraîne dans des ressentis, des émotions, des images, que le cerveau a engrangés dans l'inconscient et qui sont prêts à venir au jour.

La respiration holotropique, permet à toutes nos cellules de retrouver une respiration. Les obstacles peuvent être identifiés de manière énergétique, voire nettoyés pour agrandir notre espace de respiration et nous libérer mémoires chargées et des poids du passé.

Accompagnés par des animateurs expérimentés, sur un protocole rigoureux qui a fait ses preuves, vous serez en toute sécurité pour ce beau voyage intérieur, vers plus de conscience et plus de liberté.

Un cercle de parole sacrée vous permettant de partager des vécus ou des ressentis et de poser des actes porteurs pour votre vie.

La journée débutera à 9H 30, se terminera vers 18h. Tarif : 70€

Renseignements et inscriptions : Alchemilla Rosae - Claire Lavaur

06 61 85 38 02

alchemillarosae@gmail.com

Animation :

Claire Lavaur



Marie France Nicot



Inscription

Nom :

Prénom :

tel :

arrhes(à adresser à l'association Alchemilla Rosae 12 route du puits Guérin 44170 JANS):30 euros