

# JOURNÉE de RESPIRATION HOLOTROPIQUE À la manière de l'École du Tantra

**Samedi 7 NOVEMBRE 2020**

Animée par Anne Chambrelent et Christine Bruno,  
thérapeutes holistique, professeures de Kundalini yoga,  
animatrices à L'École du Tantra et dans L'Antenne Régionale

*« Là où je me protège le plus, là où je crains d'avoir mal, là se cachent mes plus belles qualités » Stanislas Grof*

Du grec «holos» : tout et « trepein » : se déplacer dans la direction de, le terme holotropique signifie littéralement «qui aspire à la totalité», «qui évolue vers la plénitude».

La respiration holotropique est un puissant outil d'auto-guérison, inspiré de pratiques ancestrales et des connaissances actuelles de la psychologie.

Cette technique respiratoire, dans un accompagnement adapté, revitalise profondément et peut nous ouvrir aux multiples champs de la conscience personnelle.

Cela a pour effet une libération des empreintes du passé, et ainsi une plus grande connaissance de soi, une créativité accrue, un sentiment d'une plus grande d'unité intérieure.

De 9h à 17h30. Tarif : 60 euros.

**Chateau de Bouvées 32120 BOUVEES**

le repas de midi se compose de ce qu'il vous fera plaisir d'apporter et de partager.

Bulletin d'inscription accompagné de 20 euros d'arrhes à adresser Anne Chambrelent 16 bis rue de la république 32120 Mauvezin

[www.etre-en-conscience.fr](http://www.etre-en-conscience.fr)

[annechambrelent@etre-en-conscience.fr](mailto:annechambrelent@etre-en-conscience.fr)

TEL : 05 62 64 36 92

**Autres dates**  
16 janvier 21  
13 mars 21

