

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

**Samedi 13 Mars 2021**

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

