

# Journée Respiration Holotropique

**Un voyage par la respiration  
selon l'Ecole du Tantra**

Dimanche 18/01/26 • Touget (Gers) • 9h-17h30

**Une journée d'exploration des profondeurs,  
lâcher le mental pour laisser émerger ce qui  
demande à être vécu**



**Venir, c'est...**

- libérer tensions et émotions retenues ;
- contacter ses ressources;
- vivre un moment transformateur dans un cadre sécurisé.

**Proposé par Julia Arman (07.81.10.86.99) et Anne  
Chambrelent (06.24.87.08.09), animatrices de l'Ecole du  
Tantra**