



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