



RESPIRE TA VIE, LIBÈRE TA CONSCIENCE

23-25 mai 2025

Stage animé
par **Caroline Mourot**,
avec **Miriam Gablier**

Quoi ?

🌿 Rencontre avec la respiration transpersonnelle : exploration du souffle et de la transe holotropique, accompagnée de pratiques psychocorporelles.

🌿 La respiration transpersonnelle est un processus thérapeutique ET un voyage intérieur. C'est donc une rencontre avec soi-même, une exploration des multiples dimensions de la conscience et une ouverture à plus vaste que soi.

🌿 Ce voyage guérisseur au cœur du souffle peut vous amener à libérer votre énergie, à vous ouvrir aux magnifiques capacités de votre corps conscient, à dissoudre des conflits intérieurs et des traumas, à libérer votre créativité et à vous relier à du plus vaste.

🌿 En plus des exercices proposés, la sécurité et la bienveillance du cadre, l'accompagnement des thérapeutes favorisent l'ouverture à ces expériences et leur intégration.

Comment cela se passe ?

✨ Horaires : du vendredi 18h au dimanche 14h

✨ Lieu : à proximité de Crest, dans une salle nichée sur une colline paisible, qui nous permettra aussi de nous relier à la Nature environnante.

✨ Le programme : Accueil du groupe. Temps de partage. Éveil corporel. Respiration en binôme : l'un est d'abord respirant et l'autre accompagnant. Le respirant est allongé sur un matelas. Il est accompagné par la musique et par son binôme dans ce moment d'exploration intérieure. Les rôles sont ensuite inversés. Intégration corporelle. Temps de partage.

✨ Repas : sont pris ensemble. Chacun amène quelque chose à partager.

Détails pratiques

✓ Un entretien préalable est requis si c'est votre première inscription.

✓ Tarif : 210 € : ne comprend pas l'éventuel hébergement sur place (de 10€ à 30 € selon dortoir ou chambre) ni les repas.

✓ Lieu : Crest - Le Taïa Thérapeutes

✓ Les animatrices : Caroline Mourot - Thérapie psychocorporelle et transpersonnelle Breathwork / Sophrologie - www.yogarela-drome.com - caroline.yogarela@gmail.com - 06 32 17 23 54
Miriam Gablier - Thérapeute et formatrice en thérapie psychocorporelle / Auteure de "Un corps extraordinaire", "Les mystères de la conscience" - www.miriamgablier.fr