



R HOLOTROPIQUE Respiration

Libération / Respiration / Ouverture

VIEUX-PORT

Place du Village
4 rue des Tyrans
13007 - Marseille

2016

- Dimanche 18 septembre - 9h-18h
- Dimanche 06 novembre - 9h-18h

2017

- Dimanche 15 janvier - 9h-18h
- Dimanche 09 avril - 9h-18h

Aspects pratiques :

- Tarifs en journée : 80 € (arrhes : 40 €)
- Clôture des inscriptions 5 jours avant la date

Possibilité de réserver des séances de respirations en individuel
durée : 1h30 / sur rdv / Tarifs : 60 € / Lieu : 13001 Marseille

www.alchimia-yoga.com

Sur réservation : Olivier - 07 60 65 77 52



Alchimia Yoga

UN CHEMIN VERS SOI

La Respiration Holotropique

est un merveilleux outil de libération et de connaissance de soi. Ce pranayama remarquable vous permet de vivre un véritable voyage intérieur, libérant les blocages, activant les potentiels, donnant accès à des pans entiers de l'inconscient.

Développée par Stanislav Grof, psychiatre et par sa femme, Christina Grof, enseignante de Yoga cette technique est à la rencontre des dernières avancées en matière de psychologie humaine et des techniques ancestrales d'accès à nos espaces intérieurs.

La pratique de la respiration Holotropique est comparable à un voyage shamanique, avec



l'avantage certain que le cadre est rassurant et neutre (ainsi votre expérience n'est pas orientée) et que la seule substance absorbée est l'air. Cette particularité vous donne la possibilité de réguler automatiquement ou même volontairement la profondeur de votre expérience intérieure. Ainsi, ce que vous vivrez est toujours à la hauteur de vos capacités d'assimilation.

Ces séances, sont conçues spécialement pour vous inviter à prendre contact avec vos espaces de créativité intérieurs, pour "rentrer en soi", "aller à la rencontre de ses mémoires et de ses potentiels, de ses envies".

www.alchimia-yoga.com