

Aquanima- Séminaires de Respiration Holotropique à thème.

Plongée dans les profondeurs, évolution en trois dimensions, ouverture du cœur, en font une expérience de transformation d'une rare intensité, de l'ordre de l'ineffable, qui, selon des témoignages de participants, constitue une des expériences les plus marquantes de leur vie, au-delà des limites du corps et de l'égo.

Fin 2010, le lieu qui nous accueillait pour le travail en eau chaude a fermé ses portes. Jusqu'à ce que nous ayons trouvé un nouveau lieu équipé d'une piscine adaptée, les séminaires suivant vous seront proposés en salle.

Ouverture du cœur

- ◆ Ouvrir son cœur à l'amour inconditionnel est un des axes du travail thérapeutique transpersonnel. Dans cette perspective, le but n'est pas seulement de "régler des problèmes" ou de "guérir des blessures anciennes ou récentes", mais aussi - et au-delà - de nous rapprocher de notre Soi, de dépasser les limitations imposées par le fonctionnement de notre ego, pour nous ouvrir à des dimensions plus vastes.
- ◆ Notre ego nous amène à sans cesse poser des conditions, porter des jugements, sélectionner ce qui nous convient ou ne nous convient pas. Quand nous ouvrons notre cœur et permettons simplement d'accueillir ce qui est, nous expérimentons alors une liberté beaucoup plus grande, nous faisons l'expérience de qui nous sommes quand nous ne sommes plus déterminés par notre psychologie et nos conditionnements. Nous nous ouvrons à un espace d'être et de relation beaucoup plus vaste et plus vivant.
- ◆ Développer notre capacité de pardon et d'amour est une des clés de cette démarche.
- ◆ Ouvrir notre cœur, tout autant dans notre relation à nous-mêmes, aux autres, à la vie, nous relie à notre humanité et à notre capacité de partage. « Nous sommes tous un » disent les textes sacrés. Notre grand défi : vivre à la fois notre individualité (ego) et notre unicité (l'être). Explorer la relation comme miroir de qui nous sommes et découvrir que nous avons le choix de faire de notre vie ce que nous voulons qu'elle soit. Non pas par un processus magique de « créer les événements » qui nous arrivent mais par le choix de comment nous les accueillons, comment nous entrons en relation avec eux.

L'approche d'Aquanima est une occasion particulièrement appropriée pour faire l'expérience dans son corps tout autant que dans son cœur, de cette capacité d'ouverture et d'accueil,

cette manière d'embrasser la vie sans condition et ainsi de créer une empreinte sensible de cet état.

Thérapeutes

Bernadette Blin et Francis Lery

Dates

Du 17 au 20 mai 2012.

Mort et renaissance

- ◆ Explorer nos peurs, nos programmations, nos croyances vis-à-vis de la mort. Travailler le détachement, le deuil face à la perte de nos liens affectifs, face à la maladie, au vieillissement, à tous les accidents de la vie et aux renoncements inhérents à notre condition humaine.
- ◆ Nous confronter à notre mort, c'est nous donner l'expérience d'une renaissance, accepter la vie, dans sa générosité, sa puissance et sa fragilité. C'est reconnaître que nous ne pouvons maîtriser ni la vie, ni la mort, mais seulement bloquer l'énergie de vie (par la peur ou le refus) ou, à l'inverse, nous laisser aller avec le flot (dans la foi et la confiance).
- ◆ A chaque instant, nous avons à mourir et à renaître et nous pouvons le vivre dans la joie et l'ouverture quand les blessures sont cicatrisées. Accepter de rencontrer la souffrance de nos deuils passés, la peur de perdre ce que nous avons, ce à quoi, ceux à qui nous tenons le plus. C'est une opportunité de faire le point sur ce qui est essentiel pour nous dans notre vie d'aujourd'hui et ce qui nous en éloigne.

Nous utilisons un chemin riche et diversifié à base de relaxation, de rencontre avec l'énergie (respiration, musiques, expériences symboliques...) à travers un bilan de vie, des temps de méditation et des « plongées » avec le travail Aquanima, en piscine d'eau chaude et, bien sûr, des temps de partage impliqués.

Thérapeutes

Bernadette Blin et Francis Lery

Dates

Du jeudi 1er novembre 2012 (9h) au dimanche 4 novembre 2012 (17h30)

Sexualité, source de vie

Dans un cadre soutenu de respect et de non-jugement, ce stage propose un voyage au cœur de la RELATION à soi et à l'autre, autour du thème délicat et puissant de la sexualité, avec plusieurs axes d'expériences :

- ◆ des rencontres entre hommes et entre femmes pour partager, échanger - sans les femmes ou les hommes - et trouver une INTIMITÉ, une confiance, un soutien, de l'humour ;
- ◆ des exercices corporels et vocaux pour approfondir la relation avec son propre corps, son propre sexe, son DESIR, ses peurs ;
- ◆ des exercices relationnels entre hommes et femmes ensemble pour oser dire et OSER entendre l'enfant blessé et l'enfant joyeux, la peur, le désir, l'émotion de l'adulte ;
- ◆ une Respiration Holotropique en eau chaude qui convient particulièrement dans cette recherche autour de l'énergie sexuelle, énergie vitale, SOURCE de vie.

Nous explorerons ainsi nos inhibitions, nos blocages (mentaux, psychologiques ou énergétiques), nos peurs face à notre sexualité tout autant que notre capacité à lâcher prise, nos élans, notre sourire et notre dimension dans la relation à l'autre et à l'AMOUR.

Thérapeutes

Brigitte Chavas, Jacques Bardot, Florence Dupon, Régis Dupon

Dates

Dates à venir.

Conditions pratiques

Coût

450 € plus les repas et l'hébergement (entre 70€ et 100 € par jour et par personne en pension complète)

Lieu

Château de Méridon, 78460 Chevreuse.

Inscription

Adressez-nous un bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 140 € à l'ordre de IRETT – Bernadette Blin.

Vous recevrez votre confirmation d'inscription, ainsi qu'un itinéraire (train et route) dès que nous aurons reçu votre inscription.

Les nouveaux participants doivent prendre contact préalablement (téléphone ou rencontre).

Désistement

Si vous vous désistez moins de 2 semaines avant un groupe de week-end ou moins d'un mois avant un groupe de longue durée, votre acompte est encaissé. Si nous pouvons vous remplacer, votre acompte est reporté sur un autre séminaire prévu dans l'année.

Contre-Indications

Il est important de nous indiquer si vous souffrez de maladie particulière, si vous avez subi une intervention chirurgicale récemment ou si vous êtes enceinte. Ceci peut nécessiter des aménagements pour votre accompagnement. Les maladies cardio-vasculaires, l'épilepsie, le glaucome, peuvent éventuellement constituer des contre-indications.

Il est impératif de nous signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique, comme tout antécédent dans ce domaine.

Validation

Les séminaires de Respiration Holotropique constituent un pré-requis à la formation en thérapie transpersonnelle de l'IRETT et peuvent aussi donner lieu, sur demande, à une attestation prise en compte dans le cadre de la formation à la psychothérapie transpersonnelle dispensée par le GTT (Grof Transpersonal Training).

Suivi

La prise en charge et le suivi thérapeutique peuvent se poursuivre avec l'un des thérapeutes entre les groupes en fonction des besoins et des possibilités de chacun.

Avec cette méthode, la puissance de l'énergie du groupe prend toute sa dimension et fait de ces quelques jours un "temps de mutation" très profond.