



Groupe continu ouvert
2019 / 2020

Dates

- **6 octobre 2020**
Mardi de 18h à 22h
- **Autres dates à venir**

60 € par atelier

Un entretien (gratuit) avec un des thérapeutes est indispensable avant le 1^{er} atelier



Villa Pagnon
8, rue de Bellevue
26100 ROMANS-sur-Isère
www.villa-pagnon.org

Un chemin d'Amour de Soi à Soi de Soi à l'Autre

Dans un cadre sécurisant, les ateliers **INSPIR** proposent des expériences transformatrices basées sur la **respiration holotropique** et le **mouvement biodynamique**.

Nous vous accompagnons sur un chemin d'épanouissement global du plus concret au plus subtil, vers l'intégration et la réconciliation des différents plans de conscience : corporel, émotionnel, mental et spirituel.

Le corps étant le lieu de cette intégration, ces ateliers s'appuient sur le souffle, le mouvement et le lien à soi, à l'autre et au monde.

Ces practicums ouvrent à un voyage intérieur transformateur et développent le potentiel de guérison et de réalisation de soi par :

- les exercices corporels (mouvement, danse, rythme, voix),
- les temps d'expression (parole, dessin, peinture,...),
- les mises en situation,
- le travail en groupe.

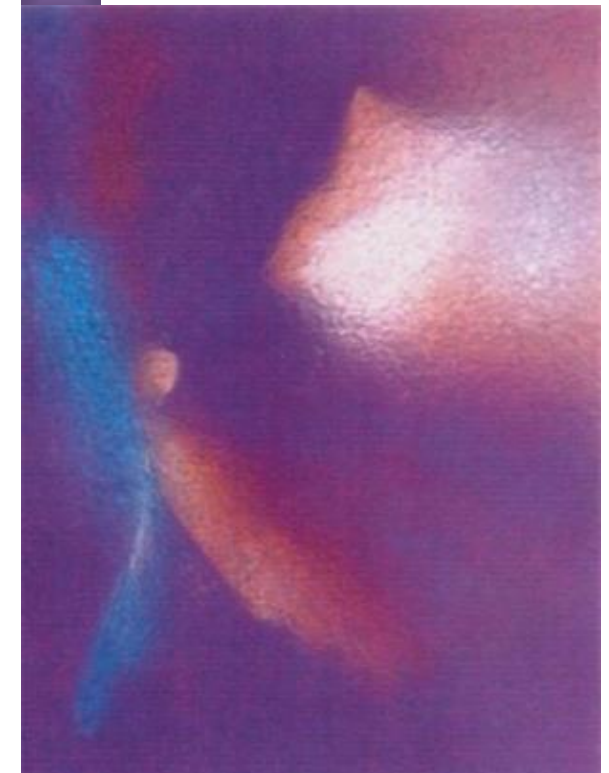
ATELIERS INSPIR

Souffle & Mouvement

POUR ALLER A LA RENCONTRE DE SOI

Groupe MENSUEL continu ouvert

2020 / 2021



Un temps proposé...

- ☞ A toute personne désireuse de **mieux se connaître**, de se sentir plus vivante, plus centrée, plus libre, plus créative...
- ☞ A toute personne souhaitant améliorer la **qualité de ses relations** et **mieux vivre ses émotions**...
- ☞ A toute personne traversant une **période de vie difficile**, éprouvant un **mal être**, de l'**anxiété**, une **perte de sens** ou de repères...
- ☞ A toute personne en thérapie, quelle que soit la forme de thérapie suivie.

Vous serez amené à explorer différentes dimensions de votre Être et **dénouer les traumatismes** qui y sont cristallisés.



Un atelier pour faire émerger notre potentiel de créativité et de ressources dans notre relation au monde

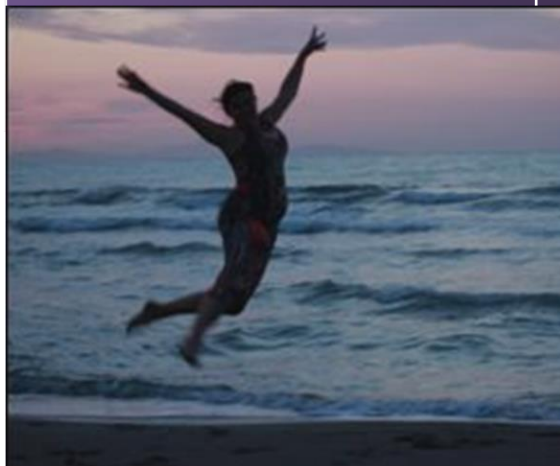
Guidé par votre respiration, nous vous inviterons à vous sentir plus à l'écoute de vous-même. En expérimentant le **mouvement biodynamique** et la **respiration holotropique**, vous serez amené à explorer différentes dimensions de votre Être, dénouer les tensions qui y sont cristallisés, (ré)harmoniser votre corps et intégrer en conscience qui vous êtes vraiment.



Berthile SERRES
praticienne en Mouvement et Danse
Biodynamiques
06 65 02 51 36



Patrick SERRES
Psychologue
Psychothérapie relationnelle et transpersonnelle
06 65 02 40 14 www.patrickserres.com



Pour plus de vie, plus de conscience, plus de liberté...