

*“Deviens ce que tu es”...
à la lumière du souffle*



Christine
Delafoulhouze

Praticienne de rebirth

“ De n'importe où, on peut s'élancer vers le ciel. ”

Sénèque

Qu'est-ce-que la Respiration Consciente ?

L'UNITÉ PAR LE SOUFFLE

Nous avons tous en nous, enfouis, des traumatismes inconscients qui limitent, à différents niveaux, nos capacités vitales.

L'utilisation du souffle, dans une respiration ample et puissante, permet d'accéder à des mémoires profondes, des émotions réprimées. Une mise en lumière de nos pensées limitantes, de nos systèmes de fonctionnement, nos répétitions, notre regard sur les autres nous aide à lâcher le mode de la réaction au profit de l'action.

La dynamique du souffle stimule les passages entre inconscient et conscient, corporel et mental, nous accompagne sur le chemin de la responsabilité, de la liberté et de la joie retrouvée.

Le processus de transformation

ALLER À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME

Dans l'espace de la confiance, identifier au fil des séances, l'origine de nos maux et sentir les souffrances se dissoudre dans les prises de conscience successives.

Peu à peu, un changement s'opère dans la lecture de nos événements passés. Le corps, avec ses souffles, ses émotions, ses sensations, fait circuler une énergie nouvelle et la transformation s'incarne.

LE CADRE DE TRAVAIL

10 séances individuelles (de 1h30 à 2 heures) espacées de 3 semaines environ, vous seront proposées.

Au cours d'une séance :

- un temps de dialogue,
- un temps de respiration accompagnée,
- un temps d'intégration.

Le tarif normal d'une séance est de 60 euros.

Possibilité d'aménagements pour faibles revenus.



Association “Le dit de Soi”
Christine Delafoulhouze

06 29 44 83 20

christine.delafoulhouze031@orange.fr

www.rebirth31.fr

Praticienne de rebirth
Toulouse Nord

FORMÉE PAR L'ÉCOLE OSE

Organisation de Séminaires d'Evolution

www.ose-rebirth.com

je participe à un collectif de praticiens
en “respiration consciente” (rebirth)
œuvrant pour une éthique, une
professionnalisation et une mise à
connaissance de cette pratique désormais
reconnue pour son efficacité.

www.rebirth-sud-ouest.fr

MES PRINCIPES

la confiance mutuelle,
l'absence de jugement,
l'écoute active dans la douceur
et la bienveillance

MON ENGAGEMENT

vous accompagner dans une prise
de conscience émotionnelle, corporelle,
et vous aider à devenir conducteur
de votre propre vie.

