

GROUPE CONTINU DE RESPIRATION HOLOTROPIQUE & GESTALT THERAPIE

La **Respiration Holotropique**, méthode simple et puissante basée sur le souffle, la musique et le travail corporel, permet une écoute et une compréhension subtile du corps et du psychisme.

La **Gestalt** en groupe, méthode thérapeutique d'écoute, d'accompagnement et de soutien permet d'améliorer la relation à soi et aux autres. Cette approche propose d'explorer comment le regard des autres peut être à la fois soutenant, confrontant et permet de révéler le meilleur de soi.

Ce sera l'occasion de vivre et d'expérimenter :

- Des temps de relation à soi
- Des temps d'échanges et de partages en groupe
- Un processus suivi de Respiration Holotropique

Ce groupe est ouvert à toute personne en thérapie et désireuse de vivre un processus psychocorporel, afin d'améliorer la confiance et l'estime de soi, d'oser vivre et partager ses émotions dans un groupe bienveillant et soutenant.

Lieu : 11 Boulevard Maurice Clerc – VALENCE

Tarif : 80 € - Engagement minimum pour 3 sessions

Périodicité : 1 samedi par mois de 9h à 13h30

Dates 2015 : 14 novembre, 12 décembre

Dates 2016 : 16 janvier, 13 février, 12 mars, 9 avril, 28 mai, 25 juin

Caroline BERETTA – Gestalt thérapeute – 06 88 15 16 29
11 Boulevard Maurice Clerc
26000 VALENCE