

Atelier Breathwork

"La thérapie par le souffle"

Animée par Viktorija RAHOU
et en collaboration avec Amandine GRIMONPREZ (Naturamandine)

Mardi 25 Juin 2024 de 19h45 à 21h30

(Accueil à partir de 19h30)

Sur le Thème : La Rêv(o)lution bleu

Dans cet atelier, nous vous proposons un nouvel espace dédié pour Respirer afin d'activer le sentiment des possibles vers la réalisation de nos rêves.

Changer l'histoire que nous nous racontons sur nous-mêmes, qui nous empêche d'aller vers cet avenir.

"L'essentiel est invisible pour les yeux"

Vous connaissez sûrement cette phrase d'Antoine de St Exupéry. Il s'agit du Petit Prince, ce Grand Humain se trouvant sur une toute petite planète.

Imaginez-le sur la couverture du livre. Ce "petit" prince représente l'humanité toute entière comme étant un organisme qui vit et respire ensemble, autrement dit : l'Homo biosphéris.

En ayant cette conscience, si on arrive à nous percevoir, nous terriens, non pas tout petits sur une grande planète mais faisant partie d'un collectif immense sur une planète toute petite - on inverse la tendance. On se sent soudainement plus forts, plus en puissance, en lien avec tous les autres humains.

On se sent comme étant partie intégrante de l'Humanité unie dans sa diversité.

Visualisez maintenant les **Baobab**. Ces arbres immenses, des créatures qui parfois peuvent s'emparer de la planète toute entière.

Au départ des petites graines, ils grandissent vite si on les néglige.

Ils sont dans nos cœurs quand nous les nourrissons avec des forces néfastes : de la colère, de la haine. Ils poussent d'autant plus fort quand nous les enfouissons dans les profondeurs. Dans ces cas-là, ils s'enracinent.

Le Petit Prince nous enseigne qu'il faut prendre les choses quand elles sont petites, avant qu'elles ne deviennent trop grandes.

Ils nous rappellent aussi que la seule énergie capable de contrer ces forces est la force la plus immense, celle que les humains nomment communément l'Amour. Elle pousse aussi elle pousse dans nos cœurs.

La question qui se pose est la suivante :

Comment faire grandir l'Amour si ce ne serait qu'à travers la connexion à nos rêves?

Comment faire rayonner l'Amour si ce ne serait qu'en contribuant à leur déploiement?

La rêv(o)lution n'est qu'une contracture de rêve et d'évolution.

L'évolution de l'humanité vers laquelle on tend, passe par la réalisation d'un rêve collectif, celui-ci passant par la réalisation des rêves individuelles, ceux de chaque individu en se réalisant soi.

Rappelons-nous que les rêves font advenir ce qui est déjà là.

Dans cet atelier je vous propose un nouvel espace dédié pour Respirer afin d'activer le sentiment que c'est possible de les réaliser.

Changer l'histoire que nous nous racontons sur nous-mêmes pour accélérer la transition vers le futur qui donne envie d'aller vers lui.

Quelle est la plus belle histoire que vous êtes capable d'écrire ?

A l'aide de la puissance du Breathwork nous vous invitons de venir vous poser ensemble les questions :

"Qu'est-ce qui est là pour moi ?"

"Qu'est-ce qui demande à se manifester ?"

"Qu'est ce qui m'attire ? "

A travers la respiration il est possible de partir en expédition. De s'élever en groupe pour aller voir.

Voir quoi ?

"Comment je suis quand je suis en lien avec le monde"?

"Comment je me sens quand je suis grand"?

Utiliser la force d'élévation qui est en nous. Peu importe sur quel type d'énergie elle s'appuie.

Il ne s'agit que de l'énergie. Utilisez cette force pour s'élever et rendre visible l'invisible.

Se sentir relié pour se sentir :

Aimé

Fort

En sécurité

La séance sera accompagnée par un extrait de la Playliste du livre : La Petite Princesse - La Révolution Bleu".

Si vous êtes fan de Starmania ou de Daniel Balavoine, un petit clin d'œil leur fera honneur.

Pour chanter en cœur :

" J'ai comme des envies de métamorphoses

Je sens quelque chose

Qui m'attire, qui m'attire, qui m'attire

Vers le haut..... "