

Transformational Breath® & Le Travail (de Byron Katie)

Dimanche, 11 février 2024

Yoga des Bains

23 Rue Gorges GE-1205

9h30 - 17h30



Combinant Transformational Breath® et "Le Travail" de Byron Katie, cet atelier offre une opportunité de découverte de soi et de développement personnel. Les deux modalités se concentrent sur l'exploration et la transformation de nos pensées, croyances et émotions pour créer plus de clarté, de paix et de bien-être.

Transformational Breath® est un système d'auto-guérison simple et profond qui implique une respiration consciente et connectée pour accéder aux émotions stockées et les intégrer, élargir la conscience et promouvoir le bien-être physique, émotionnel et spirituel, créant ainsi des changements profonds et durables. Il aide les individus à relâcher les tensions, à augmenter leur vitalité et à se connecter à leur sagesse intérieure.

Le "Travail" de Byron Katie est une méthode d'auto-investigation qui consiste à remettre en question et à examiner nos pensées et nos croyances afin de trouver une plus grande clarté et une plus grande paix. L'objectif du "Travail" est d'identifier et de remettre en question les pensées qui causent la souffrance et de trouver des perspectives plus autonomes et plus vraies.

Contenu de l'atelier :

- Introduction à la Transformational Breath®
- Courte session facilitée de Transformational Breath®.
- Introduction et pratique de "Le Travail" de Byron Katie
- Définition des intentions.
- Longue session facilitée de Transformational Breath®.
- Bref partage

Quand :

Dimanche 11 février 2024 de 9h30 à 17h30

Où :

Yoga des Bains, 23 Rue Gourgass, GE-1205

Prix :

CHF 200.-

Langue de l'atelier :

Anglais et français

Ce qu'il faut apporter :

Des vêtements confortables et amples, surtout au niveau du ventre (pas de jeans serrés, de ceintures, etc.) et une paire de chaussettes chaudes. Veuillez apporter une bouteille d'eau.

Animateurs d'atelier :

Cet atelier sera animé par Alev Gurzumar (Formateur Senior Certifié en Transformational Breath®) et Karen Boillat (Facilitatrice Certifiée en Transformational Breath® et expérimentée dans le "Travail" de Byron Katie).

Les places étant limitées, veuillez réserver à l'avance.