

# *Pratique du Souffle en groupe*

## *Cycle de 5 séances, samedi de 14h à 17h30*



*... pour que la vie pousse dans notre terre intérieure.*

**Samedis 28 février, 21 mars, 18 avril, 9 mai et 20 juin 2026**

**Prix de 380€/cycle** (Engagement pour l'ensemble des 5 séances, groupe de 10 pers. Max.)

Parce que le travail du Souffle est une manière de contacter la globalité de soi dans ses dimensions corporelle, émotionnelle, respiratoire, intuitive, spirituelle dans une conscience élargie.

Parce que nos peurs, nos blessures, nos mémoires traumatiques, archaïques et périnatales ont laissé des traces dans notre corps.

Parce que l'expérience du Souffle nous permet d'appriivoiser les processus de régulation et les **ressources naturelles de guérison de notre organisme.**

Nous vous proposons une pratique du Souffle évolutive sur 5 séances afin d'appriivoiser à votre rythme le processus.

La pratique du Souffle permet de vivre une expérience de connexion à tout notre être, dans son unité et nous invite à traverser les épreuves par une attitude d'accueil des émotions, de fluidité de la respiration et d'ouverture.

Elle participe à recontacter une forme de **sagesse intérieure profonde** apte à guider un processus de transformation et de guérison.

Animatrices: Marie-Françoise Louche, Psychologue, Psychothérapeute par le Souffle.  
Anne Laurent, Psychothérapeute humaniste.

**Inscriptions :** Anne Laurent Psychothérapeute humaniste – Sophrologue  
0473/690439 annelaurent@live.be [www.sophrologie-laurent.be](http://www.sophrologie-laurent.be)  
**Lieu :** 43 rue de Hal 1421 Ophain BSI

