

Être
Humain en pleine
Conscience



Roseline Mourtier propose

Visitez le site : <https://www.mourtier.fr>

des ATELIERS EN SOIREE
sur 9 mardis dans l'année - de 19H15 à 22H45 - à METZ

La Respiration Consciente *Rebirth-Thérapie*

Dates 2018 : 16 OCTOBRE - 13 NOVEMBRE - 4 DÉCEMBRE - 15 JANVIER

Dates 2019 : 26 FÉVRIER - 19 MARS - 23 AVRIL - 14 MAI - 18 JUIN

LA RESPIRATION DU REBIRTH SE CARACTERISE PAR

Son amplitude
et sa rapidité.
L'énergie mise sur l'ins-
piration et le lâcher prise
sur l'expiration.
Des enchaînements liés
et harmonieux,
avec une durée égale
pour l'inspire et l'expire.

VIVRE SES ÉMOTIONS, LES CONNAÎTRE POUR EN ÊTRE LIBRE.

Le travail sur le souffle ou
rebirth est une méthode
douce et respectueuse
adaptée au rythme
de chacun.
Il peut être vécu
dans une optique
de relaxation / méditation
ou de psychothérapie.

Travail profondément enrichissant.

Depuis ce matin, combien de fois avez-vous respiré en pleine conscience ?

L'ACTION DU REBIRTH

va s'exercer à tous les niveaux tant physique et organique, qu'émotionnel et énergétique

NIVEAU PHYSIQUE ET ORGANIQUE

Dans la majorité des cas, la personne va ressentir au bout de quelques minutes de cette respiration intense, des manifestations organiques du type fourmillements, engourdissements, voire tétanies. Elle accédera ensuite à la respiration libre et non contrôlée du rebirth avant de revenir à sa respiration habituelle.

NIVEAU ÉMOTIONNEL

Vont surgir au cours des séances, le plus souvent de façon tout à fait inattendue, des émotions qui ont été refoulées et bloquées tout au long de notre existence. Lorsque de telles émotions surgissent, il est conseillé à la personne, de les accueillir et de les exprimer dans toute leur intensité, puis de revenir au souffle qui permet de traverser ces souffrances passées et de revenir dans un présent où elles n'ont plus d'existence réelle. Il est fréquent de revivre en Rebirth, de façon parfois incroyablement précise et réaliste, des événements directement liés à la naissance ou à la phase intra-utérine avec les émotions ressenties à l'époque. L'accompagnateur remplit alors une fonction importante de « reparentage » et de réparation.

NIVEAU ÉNERGÉTIQUE

Beaucoup de personnes vivent des expériences énergétiques très agréables et de grande complétude.

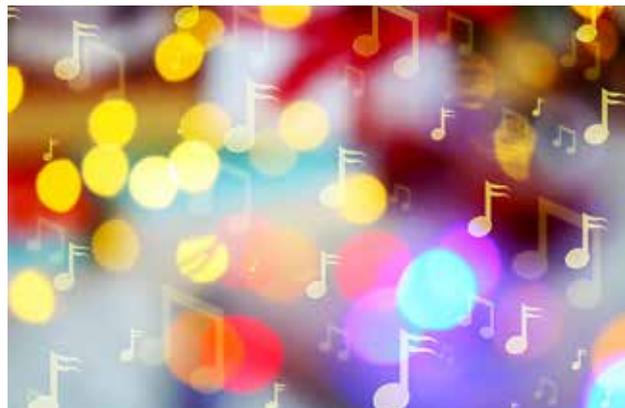
Il arrive également que le Rebirth ouvre sur des prises de conscience importantes qui peuvent modifier les croyances de la personne sur sa véritable nature, le sens de la vie, la rencontre avec l'autre, l'amour et le pardon.

INDICATIONS DU REBIRTH

Le rebirth aide à

se libérer du stress de la vie quotidienne et à contacter des ressources profondes.

Il est aussi particulièrement indiqué pour les personnes qui se trouvent en période de crise ou dans un passage difficile, qui souffrent d'angoisse et de dépression. Il est souvent utilisé avec beaucoup d'efficacité pour aider à sortir de certaines compulsions ou phobies.



QUELQUES EFFETS DU REBIRTH

- ▶ On constate bien souvent une amélioration de la respiration et un meilleur fonctionnement de l'organisme.
- ▶ Certaines personnes cessent de fumer sans effort.
- ▶ Beaucoup de tensions musculaires disparaissent.
- ▶ La sexualité peut aussi bénéficier de ce travail en Rebirth.
- ▶ Plus de confiance et d'autonomie, qui s'expriment par des phrases telle que : « Aujourd'hui, je me suis donné naissance à moi-même », « Je me sens en sécurité avec les autres » etc.

VOTRE ACCOMPAGNATRICE ROSELINE MOURTIER

Psychopraticienne certifiée en Rebirth-Thérapie et en Clarification du Mental®. Elle a suivi durant de nombreuses années l'enseignement de Jacques de Panafieu.

Membre individuel de la Fédération française de psychothérapie (FF2P).

Dans sa pratique privée et de groupe, elle allie finesse d'écoute et rigueur.



UN ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE EST DEMANDÉ

AVANT D'ENVOYER SON INSCRIPTION

PAR TELEPHONE tous les matins de 8H à 11H

06 29 77 33 10 ou 03 83 81 77 52