

*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 2019 :** 15 OCTOBRE - 19 NOVEMBRE - 10 DÉCEMBRE

**Dates 2020 :** 3 MARS - 24 MARS - 14 AVRIL - 2 MAI - 2 JUIN - 30 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**