

L'animateur

Patrice Ellequain, diplômé de psychosociologie (Université Paris IX - Dauphine), est psychothérapeute et formateur de praticiens en Respiration Consciente et Décodage Emotionnel®. Après avoir étudié de nombreuses disciplines (psychanalyse, sophrologie, P.N.L., thérapies de groupe,...), il fonde "**Victoire sur le Tabac**", organisme proposant des stages permettant de cesser de fumer, et méthode de traitement global de la dépendance au tabac, qui prend en compte l'attachement psychologique du fumeur à sa cigarette, et favorise un sevrage conscient et progressif.

En 1990, Patrice Ellequain fonde, avec Beatriz Santos, **OSE** (**Organisation de Séminaires d'Evolution**), organisme de formation qui propose des séminaires principalement sur les dynamiques relationnelles, la psychologie pré et périnatale et la supervision de praticiens en Respiration Consciente. En 1995, à leur initiative est créée **OSE** (**Organismes & Services Européens de Respiration Consciente**), association professionnelle de praticiens dont Patrice Ellequain est Président.

Il est également membre du Directoire International de l'**A.P.P.A.H.** (**Association for Pre and Perinatal Psychology and Health**), institut qui étudie l'impact des expériences pré et périnatales sur l'équilibre de l'être humain.

Dates et horaires du séminaire :

Vendredi 9 mars de 18 h à 22 h

Samedi 10 mars de 10 h à 20 h

Dimanche 11 mars de 10 h à 20 h

Prix

360 €

Lieu

Paris

Le séminaire se déroulera à Paris ; le lieu sera communiqué lors de l'inscription.

OSE peut faciliter l'hébergement à Paris des personnes venant de la province ou de l'étranger pour participer à ce séminaire

Renseignements et inscriptions

OSE

Organisation de Séminaires d'Evolution

16, rue du Colisée 75008 Paris. Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr

Paris, les 9, 10 & 11 mars 2012

Gérer ses
émotions

avec la Respiration Consciente

La Respiration est la fonction vitale par excellence, le fil conducteur entre notre passé et notre présent, entre notre émotion et notre action, entre notre inconscient et notre conscient... le point de rencontre entre nous-mêmes et le reste du monde.

Souvent, nous vivons et agissons avec la même « inconscience » que nous respirons : automatiquement. Rendre notre souffle conscient, c'est ouvrir une précieuse voie d'accès et d'écoute de nos émotions les plus profondes, de nos motivations essentielles, de nos rêves les plus intimes, de nos valeurs les plus chères. C'est aussi développer la capacité d'approfondir et harmoniser chacun de ces aspects : nos émotions, nos motivations, nos rêves, nos valeurs, nos objectifs.

Respirer consciemment, c'est offrir à notre vie quotidienne une dimension et une vibration autres : la clarté sur ce qui la satisfait, la stimule et la remplit de sens.

Respirer consciemment, c'est favoriser la perception et la connaissance de qui nous sommes au-delà de notre état civil, notre âge, ou notre profession.

Respirer consciemment transforme notre présence en existence, nos mouvements en liberté, et notre action en engagement.

Un séminaire, c'est prendre le temps de changer d'air, de nous mouvoir et nous observer dans un autre environnement, d'échanger avec des personnes différentes, de nous regarder sous un autre angle, de faire place aux découvertes....

Un séminaire, c'est un voyage au cœur de soi-même, une opportunité d'apprendre, mais surtout d'expérimenter, à travers des exposés, des jeux, des temps de partage, des exercices, des visualisations et deux séances de Respiration Consciente.

Le séminaire **Gérer ses émotions** est une occasion de :

- Ne pas manquer un rendez-vous avec nous-mêmes
- Mieux savoir qui nous sommes
- Regarder notre vie avec de nouvelles perspectives
- Prendre le temps de vivre librement, mais sans véhémence, nos émotions
- Faciliter et améliorer notre communication
- Donner plus d'ampleur et de plaisir à notre respiration
- Accéder à des aspects et des capacités peut-être encore inconnus de nous-mêmes
- Pratiquer, en définitive, une discipline qui apporte clarté, appréciation et valorisation à notre vie.

La participation à ce séminaire permet d'accéder au 2ème module de notre Formation en Respiration Consciente 2012.
(Brochure sur demande)

Je m'inscris au séminaire **Gérer ses émotions avec la Respiration Consciente** les 9, 10, 11 mars 2012

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. E-mail

pour la 1^{re} fois (360 €)

à partir de la 2^e fois (280 €)

en duo avec le séminaire **Sans Limites**
(Atelier sur la prospérité)
les 4, 5, 6 mai 2012 (600 €)

et je joins un chèque à l'ordre de **OSE**

de la totalité du montant

de la totalité du montant en 4 chèques à encaisser sur 4 mois

de 90 € de réservation

OSE

Organisation de Séminaires d'Évolution

16, rue du Colisée 75008 Paris. Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr

Il est possible de suivre le séminaire dans le cadre de la formation continue, ANPE ou ASSEDIC