

Atelier de Transe Thérapeutique Collective

■ Samedi 1er novembre — 9h à 19h

Une journée entière pour explorer la transe comme voie d'introspection, de guérison et d'ouverture à soi. L'atelier se déroule en petit groupe afin de favoriser la profondeur et la qualité des échanges. Chaque participant vivra une transe guidée de deux heures avec un accompagnant dédié. L'après-midi, les rôles s'inversent afin que chacun puisse expérimenter à la fois le rôle de voyageur et celui d'accompagnant. La journée se clôturera par un repas partagé, moment convivial pour intégrer et échanger sur l'expérience vécue.

■ Supervision et accompagnement

L'atelier est supervisé par une psychanalyste forte de dix années d'expérience, également formée comme facilitatrice en transe thérapeutique par la respiration holotropique. Cet encadrement garantit un cadre sécurisant et une approche respectueuse du rythme et des besoins de chacun.

■ Modalités d'inscription

Toute inscription est soumise à un entretien préalable avec la facilitatrice, afin de s'assurer que la pratique est adaptée et que le cadre est bien compris.

■ Qu'est-ce que la transe thérapeutique ?

La transe thérapeutique est une pratique d'exploration des états modifiés de conscience par la transe. Elle permet d'accéder à des ressources inconscientes, de revisiter certains vécus, et de favoriser des processus de libération, de transformation et d'intégration. C'est une expérience à la fois individuelle et collective, où le cadre sécurisé et la présence des autres offrent un soutien précieux.

■■ La respiration holotropique

La respiration holotropique est une approche mise au point par le psychiatre Stanislav Grof. Elle associe respiration accélérée, musique évocatrice et accompagnement corporel pour induire des états modifiés de conscience. Cette pratique permet de libérer des tensions émotionnelles, d'accéder à des mémoires profondes et de favoriser un processus d'intégration psychique et corporelle.

■■ Contre-indications

La pratique de la transe thérapeutique n'est pas recommandée pour les personnes souffrant de :

- Maladies cardiovasculaires
- Épilepsie
- Glaucome
- Grossesse
- Pathologies psychiques sévères (schizophrénie, troubles psychotiques, bipolarité non stabilisée)

Un échange préalable avec la facilitatrice permettra d'évaluer ensemble la compatibilité.