

L'Animateur

Patrice Ellequain, diplômé de psychosociologie (Université Paris IX - Dauphine), est psychothérapeute et formateur de praticiens en Respiration Consciente & Décodage Émotionnel®.

Après avoir étudié de nombreuses disciplines (psychanalyse, sophrologie, P.N.L., thérapies de groupe), en 1982, 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'Évolution**), organisme qui propose des séminaires principalement sur les dynamiques relationnelles, la psychologie pré et périnatale, la formation et la supervision de praticiens en Respiration Consciente. En 1995, à leur initiative est créée **oseR** (**Organismes & Services Européens de Respiration consciente**), association professionnelle qu'il préside.

Patrice Ellequain a formé à ce jour plus d'un millier de praticiens en Respiration Consciente en Europe. 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 de l'expérience pré et périnatale sur l'équilibre de l'être humain.

Dates et horaires du séminaire :

Vendredi 12 mars de 19 h à 23 h

Samedi 13 mars de 10 h à 21 h

Dimanche 14 mars de 10 h à 20 h

Lieu

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'Évolution

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

Paris, les 12, 13 & 14 mars 2010

Gérer ses
émotions
avec la Respiration Consciente

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 voie précieuse 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.

Respirer consciemment offre à notre vie quotidienne une dimension et une vibration autres : la clarté sur ce qui la satisfait, la stimule et la remplit de sens. Pratiquer la Respiration Consciente, c'est favoriser la perception et la connaissance de qui nous sommes au-delà de notre état civil, notre âge, ou notre profession.

La Respiration Consciente transforme notre présence en existence, nos mouvements en liberté, et notre action en engagement.

Suivre 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. La pratique n'est jamais obligatoire mais toujours encadrée par une équipe qualifiée.

Le séminaire **Gérer ses émotions** est une belle 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 2010.
(brochure sur demande)

Je m'inscris au séminaire **Gérer ses émotions** les 12, 13, 14 mars 2010

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 **Frères et sœurs pour toujours !**
(Atelier sur la jalousie et la compétition)
les 9, 10, 11 avril 2010 (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'Evolution

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 ASSÉDIC