

FORMATION EN REBIRTH (ou palingénèse) 2010

Éligibilité

Ouvert aux professionnels de la santé, de l'éducation, du travail social, des sciences infirmières, de la sexologie, de la massothérapie, de la technique ambulancière et des domaines connexes ainsi qu'aux étudiants de ces disciplines.

Objectifs

Outils le stagiaire afin qu'il puisse donner des séances de rebirth de manière autonome.

Durée

55 heures

Dates

Neuf dimanches, de janvier 2010 à juin 2010. Dates précises à décider. Début : le dimanche 31 janvier de 9 h à 16 h (une heure sera réservée pour le lunch; apportez votre repas).

Lieu

La formation se déroule à Montréal (salle à décider).

Formateur

Georges-Henri Arenstein, M.Ps., psychologue

Date limite d'inscription

15 janvier 2010

Coût

550 \$ (non taxable). Prévoir un montant supplémentaire pour l'achat de quelques livres.

Modalités de paiement

- 50 \$ à l'inscription. Non remboursable en cas d'annulation du participant.
- Cinq chèques de 100 \$ datés du 01-02-10 au 01-06-10.
- Prière de libeller les chèques à « l'Authentique »
- Prière de poster les chèques à l'adresse suivante :
C.P. 37, St-Jean-sur-Richelieu, Qc J3B 6Z1.

Renseignements et inscriptions

Georges-Henri Arenstein
authenticite@qc.aira.com
1-877-346-2577

LA PALINGÈNESE

Mieux connue sous son ancien nom, le rebirth ou respiration consciente, la palingénèse est une technique de développement personnel autant qu'un outil thérapeutique.

Il s'agit d'un processus évolutif axé sur l'apprentissage de la respiration consciente et complète et sur la maîtrise de la pensée. La palingénèse vise à restaurer l'union entre l'esprit et le corps car la respiration relie le penser et le sentir. Elle vise aussi à rétablir pleinement et avec art ce contact avec nous-mêmes pour que nous cessions de nous accrocher à nos pensées, à nos émotions, à nos comportements, et surtout pour que nous cessions de combattre et d'étrangler ce flux d'énergie vitale qui circule en nous. Cesser de s'accrocher est synonyme de lâcher prise.

Le travail sur la respiration ne s'adresse pas seulement aux personnes déprimées, angoissées ou asthmatiques. C'est une aventure d'une telle richesse que nous la recommandons à quiconque désire améliorer sa capacité respiratoire et dissoudre ses tensions et ses blocages.

La palingénèse permet et facilite une rencontre d'une rare importance : la rencontre entre le moi (notre structure sociale) et le Soi (notre

structure profonde et archaïque). Le travail sur notre respiration provoque ainsi une ouverture sur notre monde intérieur et sur notre dimension spirituelle.

La palingénèse est une technique psychocorporelle qui se rattache autant à l'approche psychanalytique qu'aux différentes approches humanistes. Ses deux ingrédients principaux en sont : la conscience de l'expérience respiratoire et l'intégration de nos souffrances passées.

Si notre respiration est irrégulière et superficielle, c'est parce qu'elle colporte à travers le temps un grand nombre de situations inachevées; nous pouvons apprendre à les achever dans le présent et finalement à lâcher prise.