



RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Les conditions de la pratique

À LIRE AVANT DE RÉSERVER

Prends un instant pour lire ces quelques lignes. Elles décrivent la pratique, ses conditions, et l'engagement que tu prends en t'inscrivant — pour que ton expérience se déroule en toute sécurité.



En quoi consiste la pratique

La respiration holotropique est une méthode de respiration ample, rapide et consciente, soutenue par une musique évocatrice, qui permet d'accéder à un état de conscience modifié le temps de la séance.

Ce n'est pas une relaxation douce. C'est une pratique intense et encadrée, qui peut faire émerger des sensations physiques marquées (fourmillements, chaleur, tensions) comme des émotions profondes. C'est justement là que se fait le travail.

Comment se déroule une séance

- 1 L'accueil**
Rappel du cadre, des règles de sécurité et des contre-indications. Un temps pour déposer une intention, sans rigidité.
- 2 La phase active**
La respiration s'accélère, portée par la musique. Tu es accompagné-e tout au long, en sécurité.
- 3 L'intégration**
Retour progressif au calme, temps de repos, puis d'expression et de partage pour intégrer ce qui a été vécu.

Contre-indications

En raison de l'hyperventilation qu'elle génère, cette pratique ne convient pas à tout le monde. Elle est déconseillée – ou nécessite impérativement l'avis préalable de ton médecin – dans les situations suivantes :

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- ◆ Maladies ou troubles cardiovasculaires, hypertension ou hypotension sévère, antécédent d'infarctus ou d'angine de poitrine, troubles du rythme cardiaque
- ◆ Antécédent d'AVC, anévrisme ou tumeur cérébrale
- ◆ Épilepsie ou troubles neurologiques
- ◆ Glaucome ou décollement de la rétine
- ◆ Asthme sévère
- ◆ Grossesse
- ◆ Chirurgie récente, fractures ou blessures récentes, ostéoporose

SUR LE PLAN PSYCHIQUE

- ◆ Troubles psychotiques (aigus ou chroniques), antécédent de psychose, de manie ou de décompensation psychiatrique sévère
- ◆ Trouble bipolaire
- ◆ Suivi psychiatrique en cours pour un trouble sévère – l'avis de ton praticien est indispensable

AUTRES

- ◆ Pratique réservée aux personnes majeures (18 ans et plus)

En cas de doute, même minime, parles-en à ton médecin avant de réserver. Cette liste n'est pas exhaustive.

Ton engagement

En réservant une séance, tu reconnais et tu certifies :

- ✓ avoir lu et compris les conditions de pratique et les contre-indications ci-dessus ;
- ✓ ne présenter aucune des contre-indications mentionnées, ou avoir consulté ton médecin et obtenu son accord pour pratiquer ;
- ✓ comprendre que cet accompagnement est complémentaire et ne remplace en aucun cas un suivi médical ou psychologique ;
- ✓ t'engager à signaler tout problème de santé, tout traitement en cours ou toute grossesse avant la séance ;
- ✓ participer de ta propre initiative et sous ta propre responsabilité, en respectant les consignes de sécurité données pendant la séance.

Accompagnement complémentaire, jamais substitutif au suivi médical.

Isabelle Beaugrand

ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-CORPORELLE