

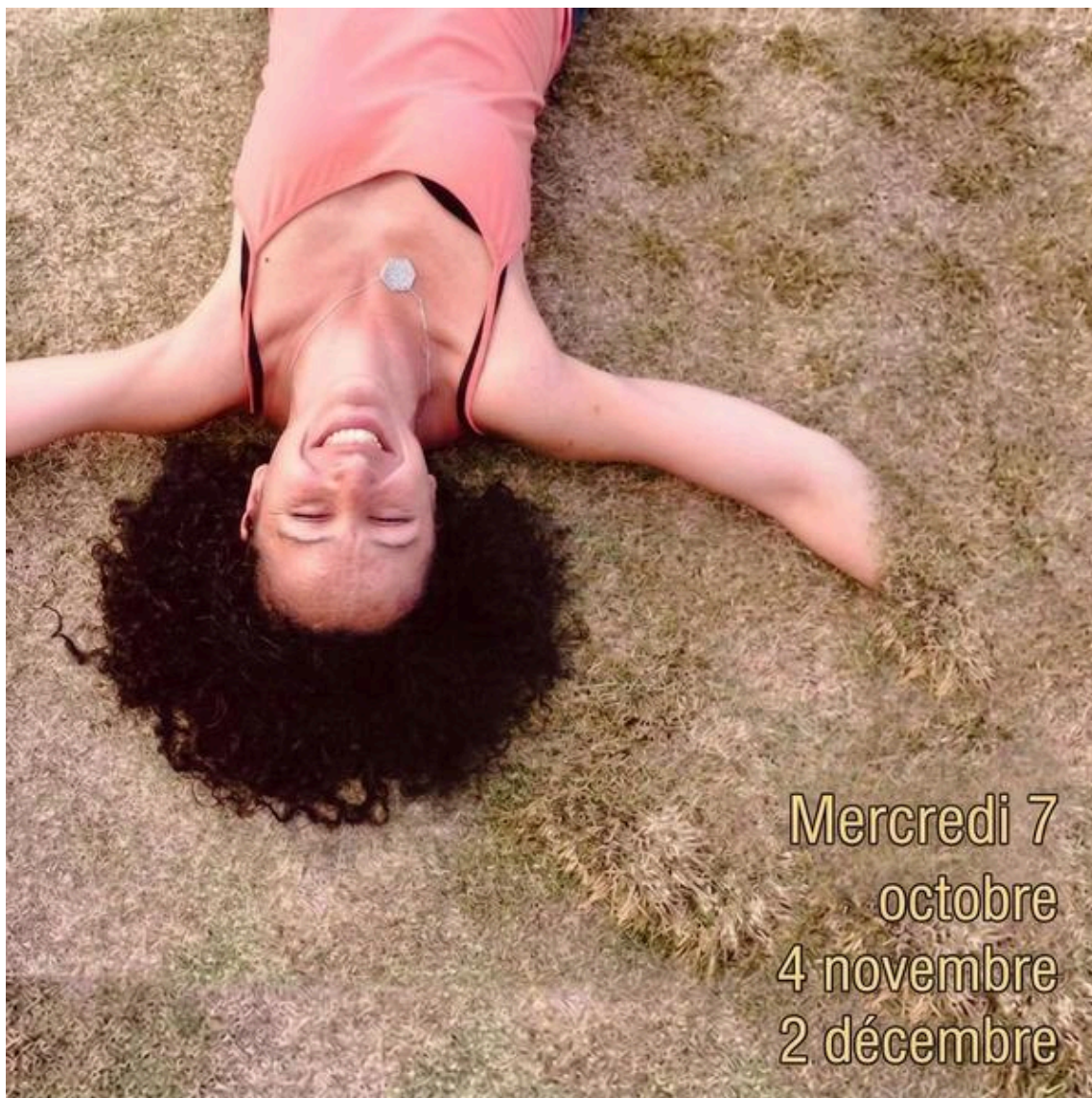


Breathwork:

Libération émotionnelle

Le Breathwork
une fois tous les mois environ, le Breathwork s'invitera sur mes ateliers
du CLE Cercle de Libération de l'Etre du mercredi soir.
Qu'est ce que c'est...?

Le Breathwork
en collectif ou en individuel



Bonjour à tous et à toutes ✨

✨ Je propose mes soins énergétiques souvent en première approche pour plusieurs raisons, le temps de se rencontrer, de laisser parler le corps, de l'écouter et le réharmoniser; puis en fonction de vos besoins, je peux vous diriger vers les constellations familiales ou du Breathwork.

Parfois sur les mercredis du CLE, je vous propose cette pratique, en collectif, sinon cela peut être en séance individuel, je vous explique ce qu'est cette pratique.

Le Breathwork : quand le souffle devient un chemin vers soi

Et si votre respiration pouvait vous aider à déposer ce qui pèse, à retrouver de l'espace en vous et à vous reconnecter à votre véritable nature ?

Nous respirons tous, chaque seconde de notre vie. Pourtant, nous prenons rarement le temps de respirer pleinement.

Le **Breathwork** est une pratique de respiration consciente qui permet d'aller bien au-delà d'une simple détente. C'est un véritable voyage intérieur.

Grâce à une respiration profonde, continue et consciente, accompagnée par la musique et ma voix, le mental s'apaise progressivement. Le corps reprend sa place, les émotions peuvent circuler librement et ce qui était parfois enfoui depuis longtemps trouve enfin un espace pour être accueilli.

Chaque séance est unique.

Certaines personnes ressentent un profond relâchement, d'autres vivent une libération émotionnelle, retrouvent de la clarté, de la joie, une sensation d'ancrage ou simplement un immense sentiment de paix.

Il n'y a rien à réussir.

Rien à provoquer.

Simplement respirer... et accueillir ce qui est présent, à votre rythme, dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Le Breathwork que je propose est avant tout un accompagnement vers vous-même. Je veille à créer un **espace de confiance où chacun peut vivre son expérience avec douceur, respect et sans jugement.** La régularité dans cette pratique permet souvent d'observer des changements profonds et durables dans son quotidien.

Le Breathwork peut notamment vous aider à :

- libérer des émotions retenues depuis longtemps ;
- diminuer le stress et les tensions du quotidien ;
- retrouver de l'énergie et de la vitalité ;
- développer votre confiance et votre intuition ;
- vous reconnecter à votre corps et à votre cœur ;
- vivre davantage dans le moment présent.

Je suis toujours profondément touchée par ce qui se vit pendant ces séances : les regards qui s'illuminent, les respirations qui s'apaisent, les sourires retrouvés, les larmes qui deviennent une libération.

Le souffle nous rappelle une chose essentielle : tout est déjà en nous.

Il suffit parfois d'oser respirer autrement pour retrouver le chemin de soi.

✨ Si vous ressentez l'appel, je serai heureuse de vous accompagner lors d'une prochaine séance collective ou individuelle.

Pour découvrir les prochaines dates de Breathwork et les ateliers proposés, [rendez-vous sur mon agenda](#) ou contactez-moi directement

Avec toute ma bienveillance,

Karine Koala

CONNEXION
CORPS-ESPRIT-ÂME



ATELIER CLÊ
*séances
exceptionnelles*

Breathwork Libération Emotionnelle

Dans le cadre de l'atelier du CLÊ
Cercle de Libération de l'Être
(chaque mercredi), je propose
parfois des séances de
Breathwork *

**Cercle d'écoute, bienveillant et
confidentiel**

**Libération des émotions
bloquées, lâcher prise du corps
Connexion au corps, au présent
Pratique respiratoire et
corporelle**

*Retrouver la liberté de se
choisir et d'être soi !*



*Contre indiqué pour les femmes enceintes,
problèmes de santé mentale, épilepsie, troubles
cardiaques et respiratoires, hypertension

**Mercredis 7 octobre, 4 novembre, 2 déc.
de 19h30 à 21h30**

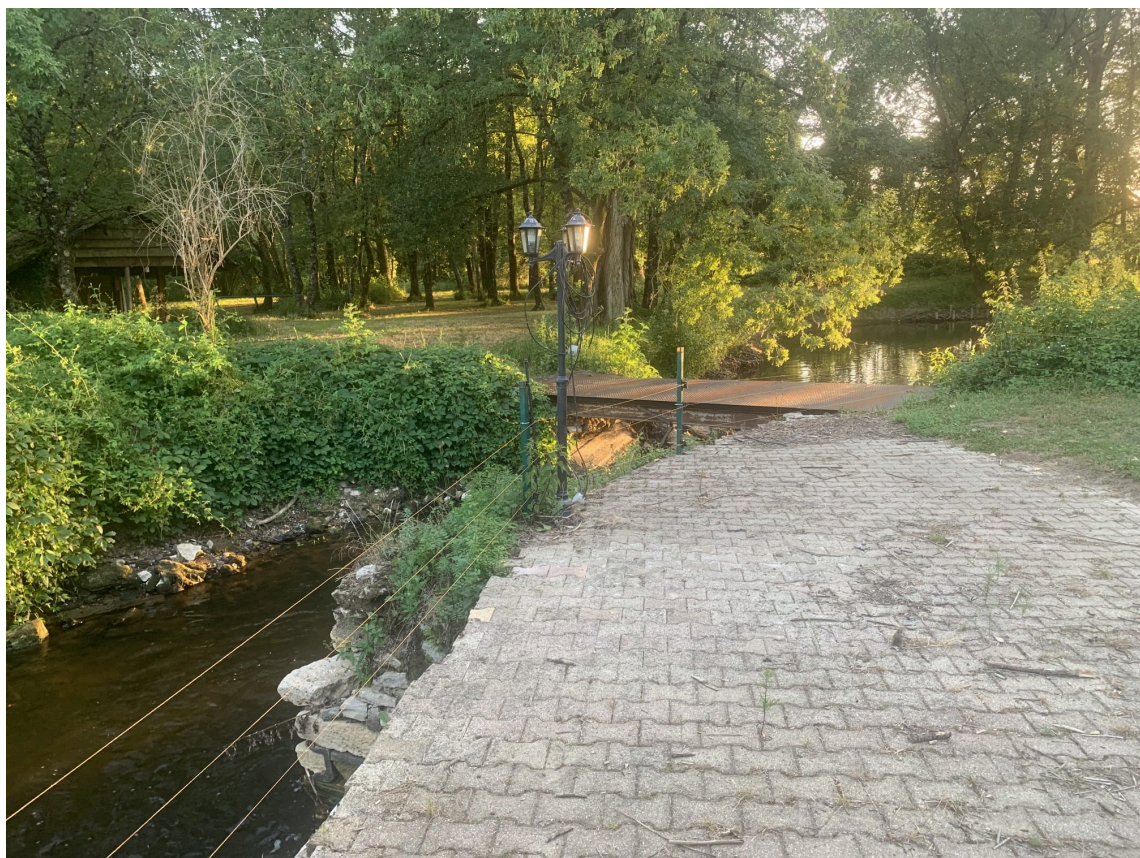
**Au Moulin à la
Rochefoucauld 16110**

20€ adhérent au CLÊ/30€ la séance + d'infos

contacter Karine Koala • 06 72 21 19 48 • <https://www.karinekoala.fr>

"Breathwork... Belle expérience, intense et pleine d'émotions. Karine est bien présente et bienveillante tout le long du processus qui peut être douloureux par moment. Je suis partie de l'atelier bien ancrée, détendue. Vidée et pleine à la fois. 2 jours de grosses fatigués après. Mais quel plaisir de se lever le 3ème jour avec un dynamisme et de l'entrain. C'est très agréable. Bravo à moi, au groupe qui est un soutien et à Karine."

Isabelle



Karine Koala
16110 La Rochefoucauld
karinekoala.fr
16110 La Rochefoucauld

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à ma newsletter.

[Se désinscrire](#)

