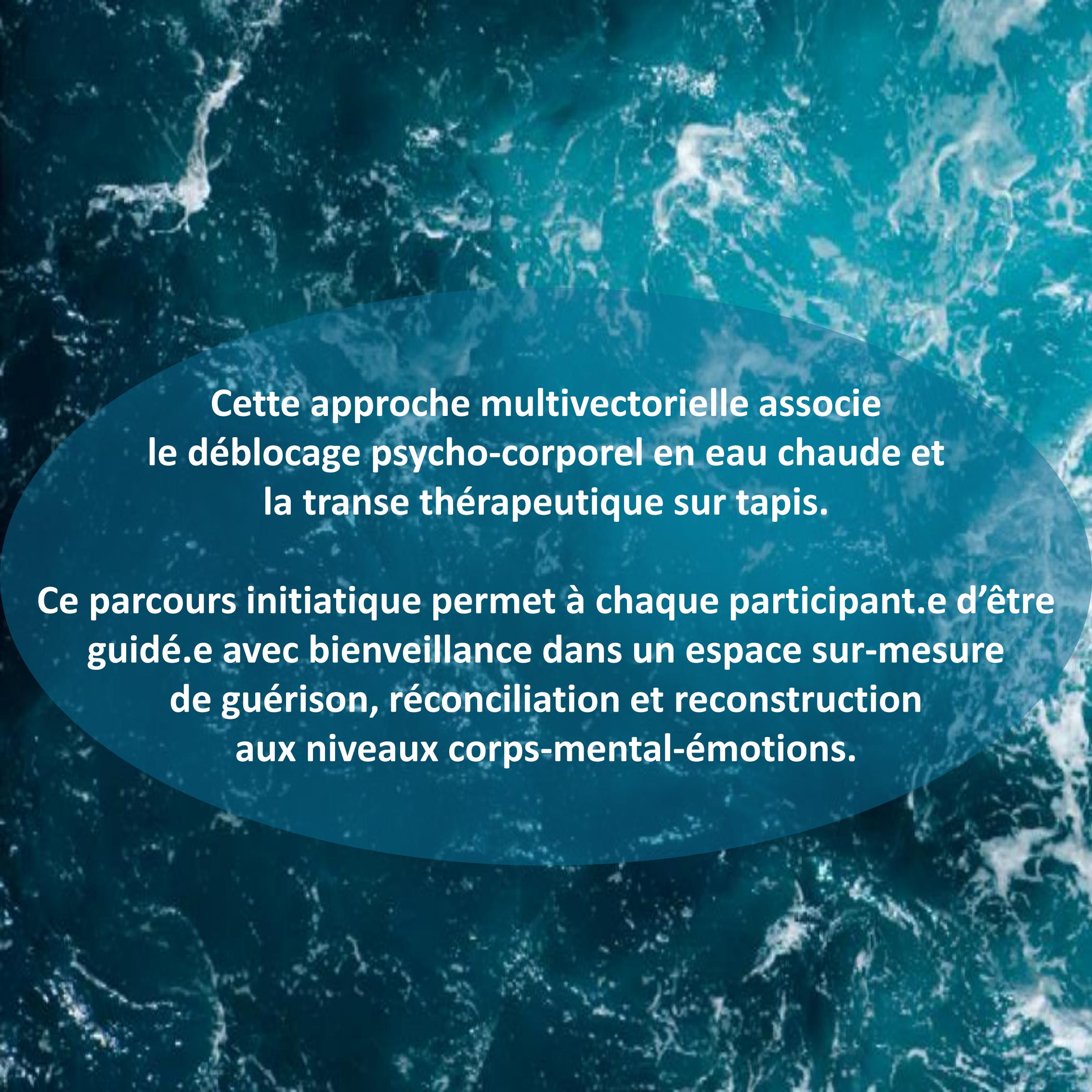


# Résilience Psycho-émotionnelle

Avec la Thérapie en eau chaude  
et la Respiration Holotropique

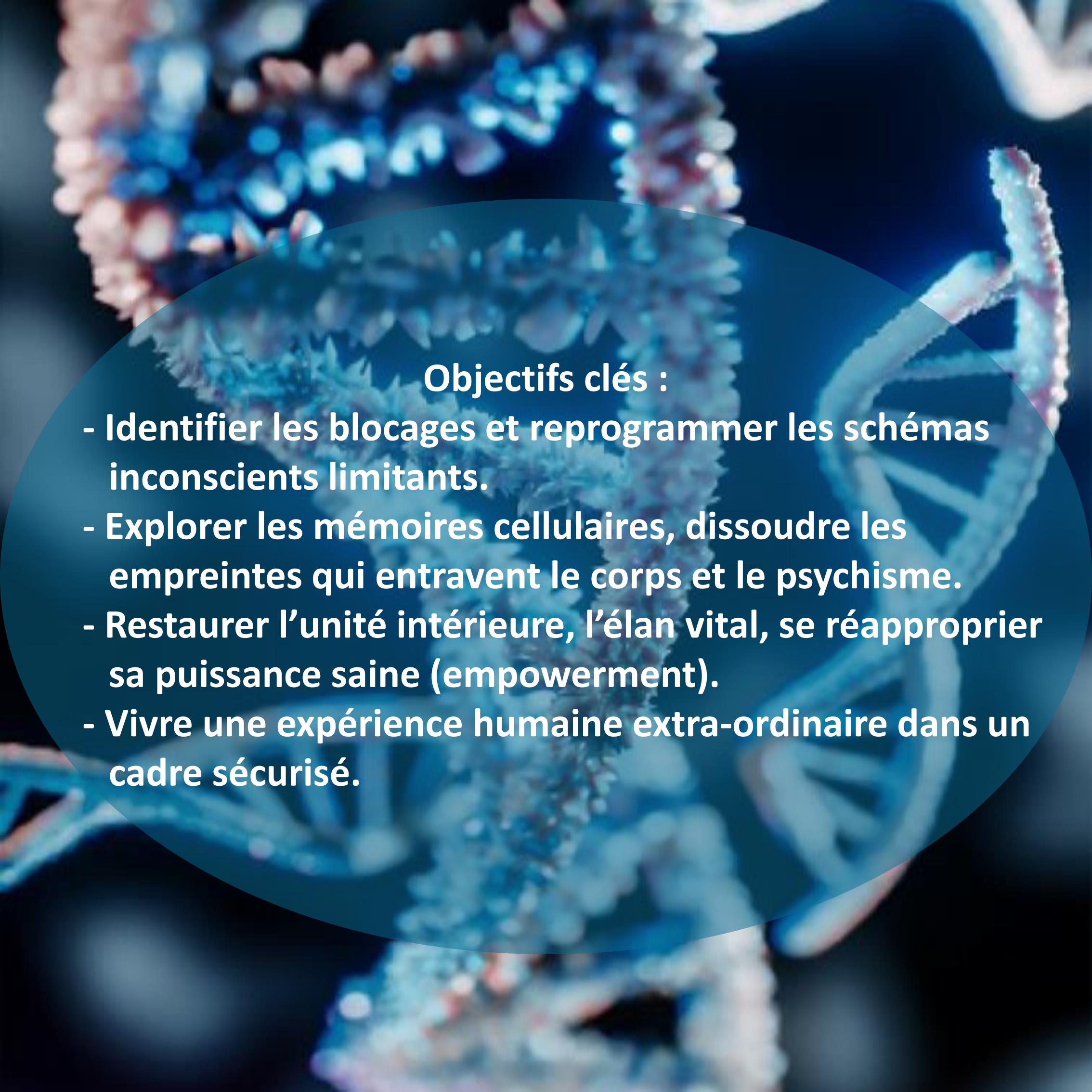
8-10 mai 2026

Processus puissant pour reconfigurer ses  
programmes inconscients et émotionnels  
encadré par Sophie Alet et Lionel Lainard



**Cette approche multivectorielle associe  
le déblocage psycho-corporel en eau chaude et  
la transe thérapeutique sur tapis.**

**Ce parcours initiatique permet à chaque participant.e d'être  
guidé.e avec bienveillance dans un espace sur-mesure  
de guérison, réconciliation et reconstruction  
aux niveaux corps-mental-émotions.**



## Objectifs clés :

- Identifier les blocages et reprogrammer les schémas inconscients limitants.
- Explorer les mémoires cellulaires, dissoudre les empreintes qui entravent le corps et le psychisme.
- Restaurer l'unité intérieure, l'élan vital, se réapproprier sa puissance saine (empowerment).
- Vivre une expérience humaine extra-ordinaire dans un cadre sécurisé.



**Du 8/05 (RDV 9h30) au 10/05/26  
à Campalis dans un havre de paix  
au cœur du Sidobre (5 mn de Castres).**

**Programme incluant 2 sessions en visio collectives  
pour optimiser et ancrer les transformations :  
les 3/05 et 31/05 à 20h.**

**Tarif : 320€  
Nuitée sur place : de 10€ à 30€  
10 personnes max.**



**Attention, dans certains cas  
la respiration holotropique est contre-indiquée.  
Merci de contacter Sophie pour un entretien.**

**Sophie Alet 06.50.975.972 [anatsu.fr](http://anatsu.fr) Transe thérapeutique  
Lionel Lainard 06.20.84.39.30 [action-croissance.com](http://action-croissance.com) Thérapie psycho-corporelle**