

LES 6 PILLIERS DU BREATHWORK

1

RESPECT DU RYTHME

Arriver à l'heure, rester jusqu'à la fin de la séance, et accepter que chaque personne s'exprime à son propre rythme, en fonction de ses besoins et de son confort.

3

CO-RESPONSABILITÉ

Je suis gardienne de cet espace et ferai de mon mieux pour y prendre soin de toi. Toutefois, tu restes pleinement souverain.e de ton expérience : prends seulement ce qui résonne pour toi.

4

MON JUGEMENT M'APPARTIENT

Je ne prône pas l'absence totale de jugement. Plutôt, j'invite chacun.e à observer ses jugements et à s'interroger sur ce qu'ils révèlent sur soi.



6

PAS DE PASSAGE À L'ACTE

Reste conscient.e de l'ici et maintenant. Pour préserver la sécurité du groupe, aucun acte impulsif envers soi-même, autrui ou l'espace qui nous accueille ne peut être toléré.

5

LA RÈGLE DU STOP

Elle est là pour garantir la sécurité dans le processus. Chaque membre du groupe peut, à tout moment, dire STOP à une situation, sans avoir à se justifier.