

## Renseignements :

Sandrine GALLINICA

06 89 57 43 26

[26rebirth@gmail.com](mailto:26rebirth@gmail.com)

### Date et horaires :

vendredi 15 septembre	20 H - 22 H 30
samedi 16 septembre	9 H - 19 H
dimanche 17 septembre	9 H - 17 H

Coût du séminaire par personne : 275€

Inscription avant le 15 août 2023 : 225€

Pour toute situation particulière, nous contacter  
Paiement échelonné, demandeur d'emploi, étudiant, couple, ...

Hébergement et repas non compris

Séminaire ouvert à 12 participants

**Maison St Joseph  
Notre Dame de Fresneau  
26740 MARSANNE**



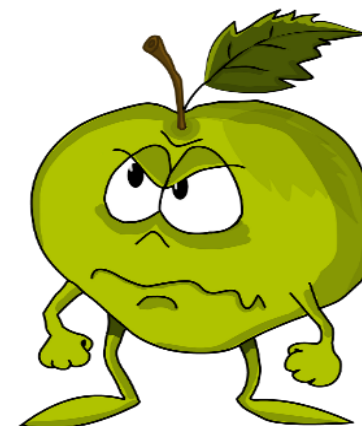
# LA COLERE

*« Rester en colère, c'est comme saisir un  
chardon ardent avec l'intention de le jeter sur  
quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez »*

Bouddha

**STAGE REBIRTH INTEGRATIF® ET  
TECHNIQUES DE COMMUNICATION**

**Du 15 au 17 septembre 2023  
à Marsanne (Drôme)**



## Bulletin d'inscription

A renvoyer à :

**Sandrine GALLINICA**

**3, Rue Olivier de Serres - 26740 LES TOURETTES**

**Tél. : 06 89 57 43 26**

**Nom - Prénom :** .....

**Adresse :** .....

.....

.....

.....

**Tél. :** .....

**Mail :** .....

- Je m'inscris au séminaire « **La colère** » du 15 septembre au 17 septembre 2023 à Marsanne.
- Je m'inscris avant le 15 août au tarif préférentiel de 225,00€.
- Je joins les arrhes de 80,00€ à l'ordre de Sandrine GALLINICA (Arrhes non remboursables en cas de désistement)
- Je participe à ce séminaire sous ma pleine et entière responsabilité.

Fait à .....,

Le .....

**Signature**

Précédée de la mention « Lu et approuvé »

## Le séminaire :

Ce séminaire vous invite à explorer :

- Le rapport à votre colère
- Le rapport à la colère d'autrui
- Des pistes de la naissance de votre émotion

Il a pour but d'apaiser **votre colère** et de proposer des pistes pour mieux la vivre et mieux vivre **la colère** d'autrui

- Et, ainsi l'exprimer de façon respectueuse

**Contenu du séminaire :**

- 2 séances de Rebirth Intégratif®
- Des techniques de communication (Analyse Transactionnelle, Communication bienveillante)
- Une approche psychocorporelle (exercices et jeux individuel ou en groupe)
- Des exercices individuels et de groupe
- Des espaces d'échange et de partage

**Offrez-vous un temps pour vous ressourcer et vous permettre d'évoluer dans votre rapport aux autres, dans un cadre splendide au cœur de la nature énergisante et dans une ambiance conviviale.**

**Le Rebirth Intégratif®** est une technique de respiration d'une amplitude et d'un rythme variables. Elle se pratique le plus couramment en position allongée. Elle amène à la conscience les blocages émotionnels, psychologiques et corporels liés à notre histoire et offre la possibilité de nous libérer des croyances qui ont été prise par le passé et qui affectent notre vie.

La respiration du Rebirth Intégratif® génère apaisement, clarté et vitalité.

## Animatrice



**Sandrine GALLINICA**

Psychothérapeute - Rebirth thérapeute

Animatrice de stages de communication et en rebirth intégratif®

[sandrinegallinica.com](http://sandrinegallinica.com)

Membre fondatrice d'AERRI

Association pour l'Enseignement et la Recherche en Rebirth Intégratif®

[www.rebirth-integratif.eu](http://www.rebirth-integratif.eu)