



THE AVALON INSTITUTE OF REBIRTHING

# L'ÉCOLE DU SOUFFLE D'AVALON

Formation en Rebirth

Brigitte Martin Powell

[www.rebirther.co.uk](http://www.rebirther.co.uk)

Juillet 2015



# ECOLE DU SOUFFLE D'AVALON

## Brochure de la Formation en Rebirth

### La vision de l'Ecole du Souffle d'Avalon

A l'Ecole du Souffle d'Avalon, nous sommes convaincus que le Rebirth est l'un des outils les plus efficaces pour l'évolution et la transformation personnelle, et nous sommes engagés à promouvoir son usage dans ce sens

Notre objectif est de former des Rebirtheurs (Praticiens du Rebirth) de haut niveau professionnel et d'une intégrité exemplaire. Notre formation, par ailleurs rigoureuse, est basée sur le plaisir, la détente et la Présence. Nous reconnaissons également la contribution unique de chacun comme co-créateur de notre monde. L'Ecole du Souffle d'Avalon encourage une approche qui vient du cœur pour la croissance aussi bien personnelle que professionnelle.

L'Ecole du Souffle d'Avalon représente la version francophone de la formation de l'Avalon Institute of Rebirthing, basé en Angleterre et co-créé par Brigitte Martin Powell (Suisse francophone) et Doug Sawyer en 2008.

### Qu'est-ce que le Rebirth ?

Le recours au Souffle pour accéder à des états élevés de conscience afin de se guérir ou pour atteindre l'union avec le Divin est commun à beaucoup de cultures et cela depuis des temps immémoriaux. Dans de nombreuses langues, le mot pour « souffle », « esprit » ou « âme » est le même.

La technique de respiration consciente appelée Rebirth a été développée dans les années 70 et a rapidement obtenu un grand succès en Occident dans le domaine du développement personnel et spirituel. Tout en étant simple et facile à pratiquer, le Rebirth est une technique efficace pour amener à notre conscient non seulement nos émotions et pensées inconscientes, mais aussi une compréhension nouvelle de la relation que nous avons avec nous-mêmes, avec ceux qui nous sont chers et avec le monde qui nous entoure. Lorsque nous respirons de manière consciente, nous sommes à même d'intégrer et de résoudre des problèmes qui nous résistaient depuis longtemps. Ce processus libère notre énergie, nous remplit de vitalité et de joie, et nous permet de nous rapprocher de l'accomplissement de notre potentiel en tant qu'êtres humains. Le Rebirth donne accès à des informations inconscientes qui sont hors de portée des thérapies conventionnelles basées sur le dialogue.

*« Le souffle est la clé du mystère de la vie, du mystère du corps, de même que celui de l'esprit ».*  
Lama Anagarika Govinda (trad. bmp)

### La formation en Rebirth

Le programme de l'Ecole du Souffle d'Avalon vise à faire de vous un Rebirtheur confiant, compétent, professionnel et reconnu. Nous vous fournissons les outils nécessaires pour développer une pratique prospère. Notre formation, par ailleurs, satisfait aux critères établis par la « Global Professional Breathwork Alliance (GPBA) », organisme international de référence.

Devenir praticien du souffle implique une exploration et une compréhension continue de notre réalité individuelle. Nous sommes convaincus en effet que le développement personnel de tout thérapeute fait partie intégrante de sa formation, et cela est vrai également bien au-delà de la remise de son certificat. Nous ne pouvons en fait accompagner nos clients qu'aussi loin que nous sommes allés nous-mêmes. Notre formation en Rebirth combine donc un apprentissage professionnel et un voyage personnel de transformation. Nous enseignons en outre la communication responsable et encourageons nos étudiants à penser de manière créative. Vivre avec intégrité et développer son intuition sont aussi des aspects clés de notre travail.

# Le contenu de la formation en Rebirth

Notre formation vous enseigne la théorie et la pratique du Rebirth et vous familiarise avec une grande variété de techniques.

## Le Rebirth

- l'origine et les principes fondamentaux du Rebirth
- le développement des compétences pratiques
- le souffle conscient et les différents modèles d'énergie
- le Rebirth en eau froide, en eau chaude, dans un miroir, les yeux dans les yeux
- le Rebirth en session individuelle et en groupe
- l'application du Rebirth dans le monde des entreprises
- les autres techniques de respiration thérapeutique

## Le développement des compétences dans le domaine de la psychologie

- l'art du coaching
- les compétences interpersonnelles et la communication
- les techniques d'exploration de notre psyché
- les dynamiques familiales
- la projection, le transfert et le contre-transfert
- l'influence de la période intra-utérine et des vies antérieures

## Les aptitudes nécessaires à la vie

- le pouvoir de nos pensées et la prise de responsabilité
- le traitement des addictions
- la définition et l'accomplissement des objectifs et la visualisation
- la prospérité et l'abondance
- la transformation des problèmes d'argent et des relations personnelles et intimes

## La connexion avec notre vérité intérieure

- la méditation et la pleine conscience
- le développement de l'intuition
- les pratiques de purification spirituelle
- la transe et les états de conscience modifiée

## La pratique professionnelle

- l'éthique et la déontologie du praticien
- le développement d'un style de travail individuel
- l'établissement d'un cabinet, l'affiliation, la publicité, la création d'une clientèle, les études de cas, les outils d'animation de séminaires
- l'art de donner et de recevoir du soutien de ses pairs
- la supervision

*« ...Chaque fois que nous respirons, nous nous remplissons non seulement avec les nutriments et les énergies dont nous avons besoin pour vivre, mais aussi avec la qualité d'un espace expansif et ouvert. C'est cette qualité d'espace, qui, si nous l'accueillons à l'intérieur de nous, nous permet de nous ouvrir aux niveaux les plus profonds de notre être, ainsi qu'à nos propres pouvoirs intérieurs de guérison ».*

Dennis Lewis, « **The Tao of Natural Breathing**, For Health, Well-Being and Inner Growth ». Rodmell Press, Berkeley 2006 (trad. bmp)

## Les outils pédagogiques

Les techniques utilisées par l'École du Souffle d'Avalon sont nombreuses et variées. Nous sommes convaincus que c'est lorsque l'on est détendu et que l'on s'amuse que notre capacité d'apprendre est la meilleure. C'est pourquoi nous veillons à créer un environnement optimal pour progresser à chaque étape de notre programme.

- En plus des leçons plus théoriques, nous offrons une myriade d'occasions d'apprendre et de croître en étant plongé dans l'expérience elle-même, soit par des séances de respiration, individuelle ou en groupe, soit par l'art créatif, le mouvement, le silence, le son, le karma yoga, le partage en groupe, le jeu ou d'autres moyens adaptés aux étapes de la formation.
- Nous travaillons également avec les 5 éléments de purification spirituelle.
- Nous utilisons les méditations assises et marchées pour le développement de la paix intérieure.
- Il y a des exercices pour développer la pensée créative et l'intuition et d'autres exercices plus physiques.
- Nous utilisons aussi des techniques de résolution de problèmes et de fixation d'objectif afin de permettre à nos étudiants d'atteindre leur plus haut potentiel.
- Nos étudiants prennent note de leur propre transformation dans leur journal personnel.
- Nous travaillons souvent avec le groupe au complet, mais nous nous réunissons aussi en plus petits groupes pour des tâches spécifiques.
- Nous encourageons nos étudiants à se réunir entre eux entre les séances de formation pour pratiquer ensemble.
- Entre les séances de formation, nous utilisons l'Internet et les audioconférences pour rester en contact et accompagner nos étudiants.

### Le souffle

- Nous abordons la physiologie du souffle pour vous fournir une bonne compréhension du mécanisme de respiration.
- Nous vous familiarisons aussi aux différentes techniques de respiration telles que : le pranayama (yoga du souffle), la méthode de Buteyko, la respiration holotropique, la respiration holographique, la micro-respiration, la respiration rythmique et dynamique.
- Nous apprenons à comprendre le « langage » du souffle, vu que celui-ci nous indique comment notre client se sent et nous donne des indices sur l'état de sa santé.
- A l'École du Souffle d'Avalon nous croyons que notre souffle est notre guide ultime sur le chemin vers la réalisation personnelle, la liberté et le bonheur. Notre approche passe donc par l'abandon à notre souffle, en le suivant et en se fiant à sa sagesse. Il incombe cependant à chaque étudiant de découvrir son propre chemin.

### La pensée créatrice

- Nous analysons l'évolution du processus de la pensée, depuis sa conception jusqu'au développement du système de croyances.
- Nous vous aidons à découvrir votre système de croyances personnel et à identifier les conséquences que ces croyances ont sur votre vie.
- Ensemble nous développons des croyances positives afin d'améliorer votre vie, et explorons différentes méthodes pour manifester cette transformation au quotidien.

### L'intuition, l'acceptation et la pleine conscience

- Un aspect important du travail du Rebirtheur est d'être serein, afin de permettre à nos clients de s'ouvrir à leur propre processus, à la vitesse qui leur convient, tout en se sentant en sécurité, soutenu et acceptés tels qu'ils sont.
- Il faut de la patience et la sérénité intérieure pour s'asseoir auprès de nos clients en Présence et pleine attention; il faut de la maturité émotionnelle pour accueillir ce qui fait surface sans le juger ni s'en affecter; et il faut de la maturité spirituelle pour soutenir nos clients quand ils entrent dans des états profonds de conscience.
- Une autre qualité essentielle dans la pratique du Rebirth est l'intuition ou l'écoute intérieure. Ce n'est cependant pas quelque chose qui peut s'apprendre en quelques jours en lisant un livre. Cela exige du temps, de la pratique et de la patience. Nous suivons le développement de cette écoute intérieure en faisant confiance à notre intuition et en observant les résultats.

- La formation de l'Ecole du Souffle d'Avalon vous prépare à vous sentir sûrs de vous et compétents dans n'importe quelle situation lors d'une séance de Rebirth.

### L'intégrité

Les Praticiens du Rebirth ont besoin de directives claires pour garantir une relation correcte avec leurs clients. Les formateurs de l'Ecole du Souffle d'Avalon et leurs étudiants se conforment au code de déontologie de la Global Professional Breathwork Alliance pendant toute la durée de la formation.

## Cette formation est pour vous si :

- Vous voulez devenir un Rebirtheur professionnel, un Praticien du souffle.
- Vous êtes déjà un praticien dans le domaine de la santé et vous voulez ajouter l'usage du souffle à l'éventail de vos compétences.
- Vous souhaitez évoluer sur votre chemin de vie. Suivre pendant 2 ans à une formation au sein d'un groupe de participants passionnés, dans une atmosphère d'acceptation totale, est un vecteur très puissant de transformation personnelle.
- Vous voulez partager avec les autres les miracles que vous avez vécus avec le Rebirth, et les aider à créer la vie dont ils rêvent.

Suivre la formation de l'Ecole du Souffle d'Avalon va complètement changer votre expérience du monde tel que vous le connaissez. Après quelque mois déjà, votre vie aura changé et vers la fin de la formation elle sera devenue méconnaissable. Cela se reflétera dans votre joie de vivre, votre vitalité, votre paix intérieure et votre charisme. Votre guide fidèle sur ce chemin transformationnel sera votre propre souffle. Notre rôle principal sera de veiller à ce que ce voyage se fasse en toute sécurité, à chaque instant.

*« Pendant ma formation j'en suis venue à comprendre que le Rebirth est synonyme de liberté. Il représente une façon rapide et étonnamment efficace de libérer nos êtres essentiels des contraintes intérieures, de la tyrannie du «devrait », et de la camisole de force imposée par une vie de conditionnement. Le résultat est une vie vécue avec créativité, une vie vécue en contact quotidien avec qui nous sommes réellement et non celui/celle que nous pensons que nous devrions être ».*

Catherine Dowling, « **Rebirth and Breathwork**, a Powerful Technique for Personal Transformation », Piatkus, London 2000 (trad. bmp)

## S'installer comme praticien en Rebirth

Vers la fin de leur formation, les étudiants de l'Ecole du Souffle d'Avalon peuvent commencer à ouvrir leur propre cabinet en tant que Rebirtheur. Nous sommes bien conscients de ce que ce défi représente pour eux et dédions une partie de notre formation à développer les compétences utiles à la promotion de leur travail et à parler en public.

## L'articulation de la formation et son coût

La formation de l'Ecole du Souffle Avalon totalise 400 heures réparties sur 2 ans. Sa structure, de même que la longueur des modules d'enseignement, peuvent varier d'une formation à l'autre. Le calendrier des modules, leurs coûts et méthodes de paiement sont disponibles sur la page en français du site internet de l'Ecole du Souffle d'Avalon : [www.rebirther.co.uk](http://www.rebirther.co.uk).

L'Ecole du Souffle d'Avalon est présente en Belgique (en français) et en Angleterre, et peut également se déplacer dans votre région s'il y a assez d'étudiants intéressés.

## Les conditions de participation

Avant de s'inscrire à la formation de l'Ecole du Souffle d'Avalon, les candidats doivent avoir :

- reçu quelques séances de Rebirth ou d'une technique de souffle apparentée
- acquis des notions de base de la technique du Rebirth (bibliographie disponible sur [www.rebirther.co.uk](http://www.rebirther.co.uk))
- rempli le formulaire d'inscription
- assisté à un weekend d'introduction à la formation de l'Ecole du Souffle d'Avalon (ou équivalent) ou passé une interview avec un ses formateurs.

## Le Certificat en Rebirth de l'Ecole du Souffle d'Avalon

Pour obtenir le Certificat Professionnel de Praticien en Rebirth de l'Ecole du Souffle d'Avalon, nos étudiants doivent avoir participé à tous les modules de formation et satisfait avec succès à toutes les conditions de notre école. Le Certificat de l'Ecole du Souffle d'Avalon est reconnu par la Global Professional Breathwork Alliance (GPBA).

*«... Le souffle est notre Maître ou notre Guide. Il nous emmène pour un voyage sacré au travers d'une série d'initiations qui nous donnent l'occasion d'acquérir des compétences subtiles et d'atteindre la connaissance secrète et sacrée ».*

Joy Manné, « **Conscious Breathing**, How Shamanic Breathwork Can Transform Your Life », North Atlantic Books, Berkeley 2004 (trad. bmp)

## S'affilier à une organisation des professionnels du Souffle

Le Certificat de l'Ecole du Souffle d'Avalon obtenu, sous certaines conditions, à la fin de votre formation professionnelle vous permettra de vous affilier à une association nationale ou internationale de Rebirtheurs, étant donné que notre école satisfait aux critères établis par la Global Professional Breathwork Alliance (GPBA), association internationale de formateurs pratiquant le souffle conscient.

## Engagement de l'Ecole du Souffle d'Avalon

Les formateurs de l'Ecole du Souffle d'Avalon œuvrent au développement du travail du souffle de trois manières :

- Ils sont membres actifs d'une association professionnelle du souffle depuis de nombreuses années et respectent son code de déontologie.
- Ils sont membres de la Fondation internationale du souffle (IBF), un réseau mondial de personnes impliquées dans la pratique de la respiration consciente.
- Leur école, L'Ecole du Souffle d'Avalon (ou Avalon Institute of Rebirthing en anglais), est membre de la Global Professional Breathwork Alliance (GPBA) et respecte aussi bien ses directives standards pour l'enseignement des techniques du souffle que son code d'éthique pour les praticiens du souffle. La GPBA est l'organisme mondial des écoles professionnelles du souffle, de leurs formateurs et de leurs praticiens. Elle soutient et promeut l'intégration des techniques du souffle dans le monde en tant que modalité de bien-être, de santé et de réalisation personnelle.

*« La science moderne commence à accepter que le corps et l'esprit ne sont pas séparés après tout, mais plutôt que leur interaction est tellement étroite qu'il est impossible de les distinguer : la science peut maintenant démontrer que la pensée et les émotions ont une grande influence sur les fonctions physiques, de même que le corps peut avoir une grande influence sur les pensées et les émotions – indiquant qu'il est possible pour une personne d'améliorer sa santé simplement en réévaluant ses pensées et ses émotions; qu'il est possible d'en appeler à la capacité innée du corps à s'auto-guérir et que plus on se sent positif émotionnellement, plus ce procédé d'auto-guérison est efficace. Mais, ce qui est crucial ici, c'est que la science a démontré que la façon dont nous respirons a un rôle central dans tout cela ».*

Gunnel Minett, « **Exhale**, An Overview of Breathwork », Floris Books, Edinburg 2004 (trad.bmp)

# Les formateurs de l'Ecole du Souffle d'Avalon

L'Ecole du Souffle d'Avalon est la version francophone de L'Avalon Institute of Rebirthing (AIR). Etabli en 2008 et basé en Angleterre, celui-ci est dirigé par Brigitte Martin Powell et Doug Sawyer, tous deux formateurs et praticiens expérimentés en Rebirth. Tout en constatant la régularité avec laquelle le Rebirth transformait la vie des gens quels que soit leur milieu ou leurs possibles convictions religieuses, Brigitte et Doug, ont aussi observé comment cette technique avait évolué au fil des ans, tout en produisant des résultats tout aussi spectaculaires. En 2007, ils décident de créer une école de Rebirth digne du 21<sup>ème</sup> Siècle.

L'animation de la formation de l'Ecole du Souffle d'Avalon en Belgique est assurée par Brigitte Martin Powell.

*« Le XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas »*  
André Malraux

## **Brigitte Martin Powell**

Vouloir comprendre la psychologie humaine et découvrir « le secret du bonheur » a mis Brigitte sur la piste du développement personnel et spirituel il y a déjà bien longtemps. Tout en travaillant comme économiste pour le gouvernement suisse pendant de nombreuses années, elle consacre tous ses loisirs à la recherche du bien-être au Centre de rencontre et d'enseignement de psychologie existentielle du Graf Durkheim en Allemagne. En plus de la méditation Zen, et de diverses techniques de développement de l'être, elle y découvre le travail du souffle. En 1990 elle part travailler au Lesotho pour une grande ONG de la coopération au développement suisse, mais sa passion pour le souffle la rattrape et ne la quitte désormais plus. Après l'Afrique, son chemin l'emmène au Venezuela où elle se forme comme Rebirtheuse avec Viola Edward en 1995, puis en Espagne et enfin en Angleterre où, en plus de son cabinet privé, elle développe en 2008 une école de Rebirth avec son collègue britannique Doug Sawyer. Brigitte travaille en anglais, en français (sa langue maternelle) et en espagnol.

Brigitte est passionnée par l'effet transformateur que la respiration consciente peut avoir sur la qualité de vie et la santé de chacun, et soutient aussi le développement de cette technique depuis de nombreuses années au sein de la Fondation Internationale du Souffle (IBF) dont elle est Présidente de 2008 à 2012. Au sein de l'IBF son amour pour le monde et ses diverses communautés trouve avec le souffle le moyen de s'exprimer et de faire une différence au niveau global.

Pour plus d'infos (en anglais) : [www.rebirther.co.uk](http://www.rebirther.co.uk) et [www.breathworkrebirthing.co.uk](http://www.breathworkrebirthing.co.uk)

Vérité, Simplicité et Amour