

31 Bis Rue JACOTOT
73100 AIX LES BAINS

06 15 43 38 39

espaceaurore-aixlesbains.com

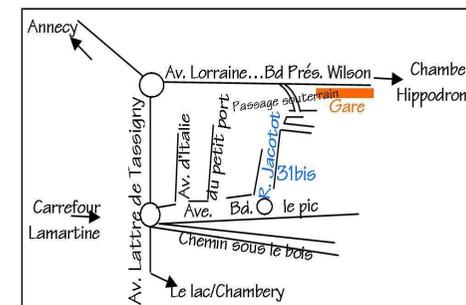
espaceaurore@free.fr

<https://www.facebook.com/EspaceAuroreAixlesbains/>

ESPACE AURORE

RENTREE sept 2020

NOUVEAUTES



Activités hebdomadaires & mensuelles

HEBDOMADAIRES

VINIYOGA Lundi 18h15/ 19h15 C'est une méthode douce qui se veut adaptée aux capacités de chacun. Un des fondements de cette pratique est l'écoute du souffle qui finit par devenir le guide dans notre pratique. Le yoga est défini comme un état d'intégration où le Soi est réalisé, Peu importe ce que nous faisons dans nos vies, Les postures vont éveiller petit à petit cette conscience et ainsi nous ouvrir à l'état de yoga.

Chaque séance est composée de postures corporelles (asanas), d'exercices respiratoires (pranayama), de méditations (dyana), parfois également de techniques de relaxation.

Béregère HAON 06 60 84 49 27 berangere.haon@gmail.com

RELAX PILATES

Lundi 19h45/20h45

essai 5 € 1 séance 15 € (130 € les 10 / 425 € l'année / 600€ (illimité))

Une pratique du pilates douce et adaptée à chacun qui permet une Synergie entre le corps et l'esprit dans la détente. Rythmée par la respiration, elle permet une ré-harmonisation de la posture en renforçant les muscles profonds et amenant une plus grande souplesse.

Béregère HAON 06 60 84 49 27 berangere.haon@gmail.com

FELDENKRAIS™

Mardi 9h/10h 10h15/11h15 & 18h/19h

La méthode Feldenkrais vous permet de progresser en faisant appel à l'intelligence du corps :« L'intention de la méthode est d'organiser le corps afin qu'il bouge avec un minimum d'efforts et le maximum d'efficacité, non pas avec la force musculaire, mais par une conscience accrue de son fonctionnement. » Moshe FELDENKRAIS

Blandine WONG 04 79 63 65 75 b.wong@sensactions.fr www.sensactions.fr

MOUVEMENT BIODYNAMIQUE "Du corps au mouvement" Mardi tous les 15 jours 19h15 à 20h30

Ces ateliers permettent de développer et d'affiner la conscience corporelle. Ils se basent sur l'approche biodynamique du mouvement et sur l'anatomie expérimentale énergétique et somatique. Il s'agit d'explorer les différents systèmes du corps, allant de la peau aux organes, au squelette, pour que la "conscience du corps devienne le corps de la conscience" (Gerda Boyesen). Accessibles à tous

Infos et réservations au 06 88 28 91 85, libelluladanse@gmail.com Association Libellula Danse Biodynamique en Savoie

YOGA PRENATAL

Mercredi 18h/19h

Méthode de Gasquet

Pour toutes les futures mamans et dès le début de la grossesse !

Pour mieux vivre la grossesse, se détendre, s'assouplir, apprendre à mieux respirer pour son bien-être et celui du bébé. Grâce à la méthode de Gasquet®, vous pourrez soulager les petits maux de la grossesse, prendre conscience de votre corps, faire de la place au bébé. Les postures et le travail de la respiration vous permettent d'étirer la sangle abdominale de manière active et de préparer votre corps à une meilleure récupération en postnatal. Pour toutes les futures mamans et dès le début de la grossesse !

So'âme Yoga - Valérie LELONG 06 87 45 20 03 soameyoga@gmail.com soameyoga.fr

HATHA YOGA Mercredi 19h15/21h15 Jeudi 12h30 /13h30

Le Hatha Yoga est une discipline accessible à tous qui équilibre le corps et l'esprit par le travail de techniques posturales (asanas), des exercices de respiration (Pranayama), de la relaxation et la méditation. Il permet de vous reconnecter à votre être profond et favorise le lâcher-prise afin de retrouver du bien-être. Les cours sont adaptés au niveau de chacun et permettent de tonifier et d'assouplir le corps, de travailler l'équilibre, d'améliorer sa posture.

So'âme Yoga - Valérie LELONG 06 87 45 20 03 soameyoga@gmail.com soameyoga.fr

VINIYOGA

Jeudi 18h00 C'est une méthode douce qui se veut adaptée aux capacités de chacun. Un des fondements de cette pratique est l'écoute du souffle qui finit par devenir le guide dans notre pratique. Le yoga est défini comme un état d'intégration où le Soi est réalisé, Peu importe ce que nous faisons dans nos vies, Les postures vont éveiller petit à petit cette conscience et ainsi nous ouvrir à l'état de yoga.

Chaque séance est composée de postures corporelles (asanas), d'exercices respiratoires (pranayama), de méditations (dyana), parfois également de techniques de relaxation.

Bérengère HAON 06 60 84 49 27 berangere.haon@gmail.com

QI GONG

Jeudi 19h30

Je transmets l'approche du Qi Gong au travers de mouvements en lien avec les saisons ou de formes particulières : Qi Gong pour nourrir l'intérieur selon l'enseignement de Mme Liu Ya Fei, le jeu des 5 animaux (Hua Tuao), Les Ba duan Jin, l'ouverture des méridiens, la pratique du petit bâton, tonification générale... Je vous invite à vous mettre à l'écoute de cette énergie qui vous habite, à la reconnaître et à la guider pour vous ressourcer.

Atelier animé dans le cadre de l'association Ressources Sylvie ONILLON 06 89 87 68 58

PILATES en ANGLAIS Vendredi 12h30

Je m'appelle Vicky et je suis persuadée que le sport et les mouvements sont la clef de notre santé et bien être. A travers mon cours de Pilates, je veux que vous retrouviez le plaisir et la facilité de bouger votre corps ainsi que la possibilité de calmer votre esprit. Mon but est de vous aidez à vous sentir plus fort, plus souple et en accord avec vous-même. cours pilates collectifs, APPRENDRE L'ANGLAIS EN MEME TEMPS SANS PRESSION AVEC UNE ANGLOPHONE NATIVE

Vicky SMITH 07 66 19 73 99

MENSUELLES

MOUVEMENT DANSÉ

un jeudi matin par mois & le mercredi soir pendant les vacances scolaires

20€ / atelier

A travers une autre façon de dialoguer avec soi et avec les autres, dans une approche douce et respectueuse des possibilités de chacun, nous ferons l'expérience du sensible de nous-même, du mouvement qui nous danse, nous fait sentir la Vie en nous et nous ouvre un espace de créativité..

Atelier animé dans le cadre de l'association Ressources Corinne VOISIN danseuse, chorégraphe, Art-Thérapeute Réservation 06 73 89 69 39 ou souslepas@orange.fr

QI GONG DE LA FEMME

un jeudi par mois 9h30/ 12h

30€/atelier (50€ les 2 / 75€ les 3 / Petit budget me consulter)

L'harmonisation des méridiens Ren Mai (Vaisseau conception), Chong Mai (Méridien central) et Dai Mai (Méridien ceinture), et le travail de l'intention(Yi) qui privilégie la fluidité en font un qi gong dans lequel la nature du yin se révèle au travers du geste. Destiné particulièrement aux femmes, il permet également aux hommes de se reconnecter à leur facette yin.

dans le cadre de l'Association Ressources Sylvie ONILLON 06 89 87 68 58 Nadine BURDIN 06 77 74 37 34

LES MÉCANISMES DE L'ARGENT Samedi 14h à 17h

Décrypter et comprendre ses mécanismes personnels avec l'argent. Trouver ses propres clés pour sortir de ses blocages. Allez vers l'abondance. Découvrir ses profonds modes de fonctionnement et ses mécanismes récurrents par rapport à l'argent permet de comprendre ses blocages.

Karen DARLAY 06 60 58 58 87

LES MECANISMES DU SENTIMENT AMOUREUX Samedi 14h à 17h

Découvrir et comprendre ses propres mécanismes amoureux. Cerner et faire valoir ses besoins dans le couple. Célibataire, en cours de rupture, en couple, cet atelier s'adresse à ceux qui vivent des blocages, des incompréhensions, de la souffrance ou des difficultés dans leur vie amoureuse. Karen DARLAY 06 60 58 58 87

ATELIER ANALYSE DE RÊVE "LE CHAMP DES RÊVES" Samedi

Venez écouter le message de vos rêves ! Contemplation, exploration et analyse de rêves. En groupe de 4 à 5 personnes. On peut venir ponctuellement ou pendant plusieurs mois.

Gaël MASSET analyste transgénérationnel et analyste de rêve. www.psychotherapies-psychanalyse-gael-masset.fr 07 6820 06 14

INITIATION REIKI USUI Ateliers pratiques

*Maître enseignante Reiki (Niveau IV lignée Usui)

Ecole de Reiki enregistrée en qualité d'organisme de formation. Possibilité de prise en charge partielle ou globale du coût de votre formation

Muriel BRUN * contact.mb01@gmail.com 06.32.96.01.77 www.reiki-rhone-alpes-paca.com

DEVENEZ THERAPEUTE D'ACCES BARS CONSCIOUSNESS™

*Facilitatrice Bars® Certifiée

Cette méthode permet de se libérer des points de vue, des jugements sur soi, des croyances limitantes qui nous enferment dans une façon de penser répétitive, stagnantes et non productives. Facilite la libération des mémoires cellulaires, aide l'équilibre corporel. A l'issue de la journée, vous pourrez offrir à vos proches ou proposer à vos patients une profonde et intense détente du corps et de l'esprit. Réservation Muriel BRUN* contact.mb01@gmail.com 06.32.96.01.77 www.thera-zen.fr

FORMATION PRATICIEN(NE) LIFTING FACIAL ACCESS CONSCIOUSNESS

Formation Praticien Access "Lift Facial", qui souhaite effacer les signes du temps grâce à une méthode naturelle énergétique? Grâce à cette méthode vous activez le rajeunissement du visage et bénéficierez d'un regain d'énergie à tous niveaux : fibromyalgie, manque d'énergie, période de stress, examens..., avec une détente profonde! Réservation Sidney PLAY 06 01 99 58 32 <https://conscience-energie.puzl.com/> <https://www.facebook.com/pg/atelierbienetreavecsidey/events>

STAGES RÉGULIERS DANS L'ANNÉE

AURATHERAPIE

Ce stage est ouvert à tous ceux qui souhaitent trouver un moment pour soi et les autres. Apprenez à être « chirurgien de l'aura » et devenir Reine ou Roi de votre Royaume. Thèmes développés : Recentrer, nettoyer les auras. Détecter et fermer les fuites d'énergie. Harmoniser et revitaliser les centres d'énergie, Chakras. Éveiller et restructurer l'Être de Lumière. Augmenter l'énergie en la canalisant de manière précis. La méthode est accessible à tous et immédiatement utilisable.

Christine et Michel SOENSER professionnel du Bien Etre depuis plus de 25 ans 03 89 32 10 31 contact@auratherapie.fr

LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Un processus simple qui vous permettra de mieux vivre avec vous-même et avec les autres. Développée par Marshall Rosenberg, la CNV (<http://www.cnvformations.fr>) nous invite à mettre en mots nos ressentis de façon à prendre conscience de ce qui nous habite et à poser une action ajustée à nous-même et à l'autre. Inscription obligatoire MANIBHADRI cnv7374@gmail.com 06.89.82.20.59.

VOIR CLAIR, Un autre regard sur vos yeux et leur santé

Le stage Voir Clair vous propose une approche holistique douce, pour garder ou retrouver une bonne vision, mais aussi pour voir plus clair en vous et dans votre vie.

Xanath LICHY 0490751450 , xanath.lichy@sfr.fr, www.voirclair.org

EÏNOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE-VOIX stage de 3 jours

Créée par **Benjamin Grenard** et **Bernard Sensfelder**, l'eïnophonie est une pratique unique combinant une hypnose (proche de la pleine conscience) basée sur le corps dans le sillage de François Roustang, et une méthode permettant l'enracinement du corps et l'émergence de sa voix authentique, profonde, issue du Hara.

Renseignements **06 77 27 88 36**, info@dusoufflealavoix.com

HERBORISTERIE FAMILIALE (4 week end) Ecole lyonnaise des plantes

Découvrez les fondamentaux de l'herboristerie traditionnelle et apprenez à élaborer des préparations simples à base de plantes pour faire face aux "petits maux" rencontrés au fil des saisons.

[04 78 30 84 35](tel:0478308435), magali@elpmsn.fr, <https://www.ecoledeplantesmedicinales.com>

ATELIER TOUCHER TERRE Modelage intuitif de la terre et méditation

Par le modelage intuitif de l'argile et la méditation, nous développerons une sérénité, une confiance et une créativité naturelle dans la synergie et la bienveillance du groupe.

Réservation **Martine DUCHENE** **06 83 52 71 78** tetouterrien@gmail.com www.toucherlessentiel.com facebook: Toucher l'Essentiel