

31 Bis Rue JACOTOT
73100 AIX LES BAINS

06 15 43 38 39

espaceaurore-aixlesbains.com

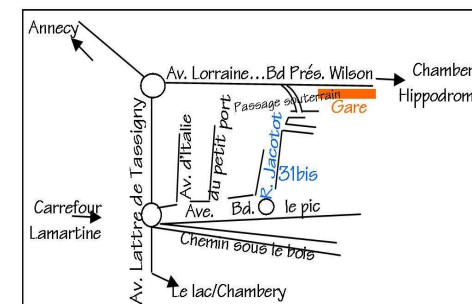
espaceaurore@free.fr

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

ESPACE AURORE

RENTREE sept 2021

NOUVEAUTES



Activités hebdomadaires & mensuelles

HEBDOMADAIRE

HATHA YOGA LUNDI 9h/10h

Il unifie le corps, le souffle, le mental, par la pratique en pleine conscience des postures, des exercices respiratoires, et des techniques de méditation. Je vous guide dans mon enseignement de postures adaptées à chacun, pour progresser en fonction de son ressenti dans ce qu'il y a de plus juste pour son corps et amener à un état absolu de relaxation physique et mental. Mon enseignement est nourri par mes apprentissages continuels.

Elisabeth SEUROT XARDEL 06 08 99 87 90 Elisabeth.sx.73@orange.fr Facebook : @yogaellii

YIN YOGA LUNDI 10h15 /11h15

C'est une approche de la pratique du yoga basée sur le relâchement musculaire et le ralentissement de la dégénérescence naturelle des tissus conjonctifs du corps, essentiels à notre mobilité (tendons, ligaments, cartilages, capsules synoviales, fascias). Par des postures douces en immobilité, les bienfaits se ressentent sur l'amélioration de la mobilité, le renforcement des structures conjonctives et osseuses, la réduction des tensions récurrentes (physiques, émotionnelles ou énergétiques).

Elisabeth SEUROT XARDEL 06 08 99 87 90 Elisabeth.sx.73@orange.fr Facebook : @yogaellii

PILATES SANTÉ LUNDI 12h30/ 13h30

Activité physique douce associant mouvement et respiration. Le Pilates Santé renforce les muscles profonds pour diminuer le stress et la fatigue, améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse, reprendre confiance dans son corps. Les cours sont ouverts à tous et adaptés à votre condition physique.

Christelle MAUTIN Infirmière 07 69 27 78 85 www.etreacteurdesasante.com

HATHA YOGA LUNDI 16h30 /17h45 Cours de Yoga tous niveaux.

La tradition du Yoga Intégral, le Hatha Yoga est la pratique posturale, reliée au corps. A travers ses asanas (les postures), ses pranayamas (techniques respiratoires) et la méditation, vous allez pouvoir : vous reconnecter à votre corps pour mieux le connaître et l'aimer (renforcement, souplesse et mobilité des muscles et des articulations, stimulation des organes internes et leurs fonctions); retrouver de la paix, sérénité et clarté intérieure

Alessandra RAMPON, Professeure de Hatha Yoga, Yin Yoga et Yoga Prénatal sasmitayoga73@gmail.com www.sasmita-yoga.com/ 06 49 87 99 17

VINIYOGA LUNDI 18h15/ 19h30

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.

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

RELAX PILATES LUNDI 19h30/20h30

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.

Bérangère 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

YOGA PRENATAL

MARDI 19H15 Ce yoga propose une préparation du corps et de l'âme de la maman pour accueillir la vie.

A partir de novembre 2021 (les mois de septembre et octobre, je vous propose une pratique de Hatha accessible aux femmes enceintes).

Alessandra RAMPON Réservation sasmitayoga73@gmail.com www.sasmita-yoga.com 06 49 87 99 17

QI GONG de Maître Zhou Yi

MERCREDI 7h30/8h15 Ces enseignements taoïstes favorisent le lien corps-esprit. Ces pratiques nous conduisent au cœur de notre tonicité et elles nous aident à préserver notre santé. La plupart des mouvements sont accessibles même à un niveau débutant. Des petits groupes seront favorisés pour mieux adapter les techniques aux possibilités de chacun et permettre une autonomie de pratique.

dans le cadre de l'association RESSOURCES Nadine BURDIN 06 77 74 37 34

VINIYOGA

JEUDI 18h30 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

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

MENSUELLES

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.

Muriel BRUN Réservation 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 : fibryolmalgie, manque d'énergie, période de stress, examens avec une détente profonde!

Sidney PLAY 06 01 99 58 32 <https://conscience-nergie.puzl.com/> <https://www.facebook.com/pg/atelierbienetreavecsidey/events>

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

MOUVEMENT DANSÉ un jeudi par mois 9h30/11h30 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.

dans le cadre de l'Association Ressources Corinne VOISIN danseuse, chorégraphe, Art-Thérapeute 06 73 89 69 39 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 MECANISMES DU SENTIMENT AMOUREUX 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

LES MÉCANISME DE L'ARGENT Décrypter et comprendre ses mécanismes personnels avec l'argent. Trouver ses propres clés pour sortir de ses blocages. Aller 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

CERCLE de FEMMES : LES DÉESSES QUI VIVENT EN NOUS Depuis la nuit des temps les femmes se réunissent pour échanger, se retrouver et partager. Je vous propose 4 cercles de parole pour se connecter à 4 déesses qui sont en nous et qui sont associées à notre cycle menstruel.

Claire MARTEL 07 68 40 51 80 eveilusacre@gmail.com

RESPIRATION OVARIENNE, ALCHEMIE FÉMININE Sur une musique rythmée, à travers la respiration et le mouvement, je vous accompagne à conscientiser, nettoyer, purifier et transformer les énergies et émotions limitantes. Ces respirations sont composées de plusieurs méditations et pratiques personnelles. C'est un chemin spirituel puissant qui nous permet de reconnecter avec notre essence, notre moi profond et notre dimension divine. L'objectif de ces méditations est d'aligner l'esprit, les émotions et le corps afin de débloquent les autres corps.

Claire MARTEL 07 68 40 51 80 eveilusacre@gmail.com

ÉVEIL A SOI, 4 ateliers en collectif Programme unique de 4 ateliers où Julie goujon vous guide vers une introspection holistique pour répondre à vos questions existentielles et évoluer vers la meilleure version de vous-même en révélant votre potentiel afin d'accéder facilement à vos changements de vie. Mon identité terrestre, Mon identité céleste, Ma famille d'âmes, Ma mission de vie.

Julie GOUJON delamoralavie@gmail.com 06 04 67 18 49 <https://julie-therapeuteholistique.fr/> Facebook : <https://www.facebook.com/delamoralavie/>

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 précise. 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

Ce stage 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 04 90 75 14 50 xanath.lichy@sfr.fr, www.voirclair.org

EÏOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE –VOIX Stage de 3 jours

Créée par Benjamin GRNARD et Bernard Sensfelder, l'eïophonie est un erpatique unique combinant une hypnose (proche de la pleine conscience) basée sur le corps dans le sillage de François Roustand, 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 magali@elpmsn.fr www.ecoledeplantesmedicinales.com

FORMATION DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE ERICKSONIENNE TECHNICIEN EN HYPNOSE

Une découverte et un partage de 4 jours de cette technique à la fois moderne et ancestrale de communication et de changement.

Pour les accompagnants, coachs, soignants ou les personnes en quête de découvertes de soi et de l'autre

Vincent STELLA www.métamorphose-thérapie.fr inscriptions 06 69 97 99 57 vincentstella79@gmail.com

FORMATION EN HYPNOSE SPIRITUELLE

Une découverte et une rencontre avec notre âme avec l'hypnose et la découverte des vies antérieures, passage entre deux vies et du versant spirituel de l'hypnose. la formation de 7 jours au total en hypnose spirituelle. Formation de 7 jours au total.

Elle est accessible après un minimum d'une formation en praticien en hypnose et un entretien par téléphone avec le formateur, Vincent STELLA

Vincent STELLA www.métamorphose-thérapie.fr inscriptions 06 69 97 99 57 vincentstella79@gmail.com

FORMATION en MAGNETISME

4 jours de formation en magnétisme, ouvert à tous sans pré requis. Nous avons tous du magnétisme et avec des exercices précis et de l'entraînement vous allez le découvrir. Personnel soignant, reconversion, thérapeutes et développement personnel.

Vincent STELLA www.métamorphose-thérapie.fr inscriptions 06 69 97 99 57 vincentstella79@gmail.com

FORMATION aux BASES DE L'ÉNNÉAGRAMME

Découvrir sa base, Comprendre les 9 stratégies et réactivités de l'ennéagramme

Vincent STELLA www.métamorphose-thérapie.fr inscriptions 06 69 97 99 57 vincentstella79@gmail.com

FORMATION à LA RÉFLEXOLOGIE HOLISTIQUE

Massages des pieds aux huiles essentielles. La Réflexologie Holistique soulage les différents corps, du plus dense aux plus subtiles, dans la justesse du besoin capté par le praticien. Qu'est-ce que la réflexologie holistique ?, Méditations vibratoires, Construire un "temple", Concevoir une onction personnalisée avec les huiles essentielles, Exercices pratiques.

Lydie GEORGES 06 30 69 92 00 : lydie.georges@gmail.com

FORMATION à LA LECTURE DES ANNALES AKASHIQUES

Les Annales Akashiques sont l'enregistrement du cheminement de notre âme de vie en vie. Un cursus en deux week-ends pour vous y connecter, pratiquer pour vous et pour les autres. Un voyage vers soi, dans les plans les plus subtils de votre âme. C'est un acte sacré qui demande alignement, intégrité, honnêteté et humilité. En aucun cas un voyage touristique...

Sabine LAMARCHE 06 13 03 23 53 sabelamarche@gmail.com