

31 Bis Rue JACOTOT
73100 AIX LES BAINS

06 15 43 38 39

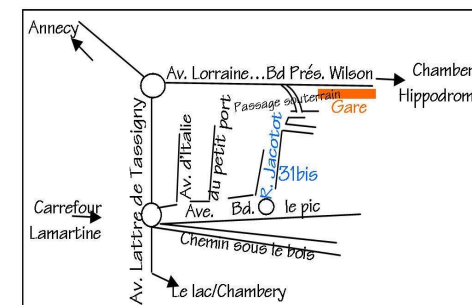
espaceaurore-aixlesbains.com
espaceaurore@gmail.com

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

ESPACE AURORE

RENTREE sept 2022

NOUVEAUTES



Activités hebdomadaires & mensuelles

HEBDOMADAIRE

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.etracteurdesasante.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.

RELAX PILATES LUNDI 18h/19h

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

VINIYOGA LUNDI 19h15/ 20h30

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

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

QI GONG MERCREDI 7h30/8h15 de Maître Zhou Yi et Tonification générale

Forfait 10 séances : 80 € + cotisation 15€

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.

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

YOGA MERCREDI de 18h30 à 19h30

Le Yoga 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 avec des postures adaptées à chacun, pour progresser en fonction de son ressenti dans ce qu'il y a de plus juste pour son corps et ressentir un état absolu de relaxation physique et mentale. Mon enseignement est nourri par mes apprentissages continuels.

SEUROT XARDEL Elisabeth 06 08 99 87 90 Yogaeli73@gmail.com Facebook : @yogaellii

TECHNIQUE NIA MERCREDI de 19h45 à 20h45 sauf pendant les vacances scolaires.

La Technique Nia allie mouvements de danse, d'arts martiaux et de prise de conscience corporelle. Le cours d'une heure donné en musique invite à mieux se connaître au travers du mouvement et vise à cultiver un bien-être global : corps, mental, esprit et émotions. La Technique Nia est accessible à tous.

RIPKA Sophie 06 24 82 19 82 sophie.ripka@free.fr

VINIYOGA JEUDI 18h30 à 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.

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

MENSUELLES

QI GONG de l'instant les mardis les semaines impaires de 18h à 19h30, **QI GONG Anti-Age** 16h à 17h30 un mardi par mois

Mouvements pour la femme et le périnée 15h30 à 17h30 un mardi /mois Lydie GEORGES 06 30 69 92 00 : lydie.georges@gmail.com

ATELIER EXPLORATION CRÉATIVE AQUARELLE SAMEDI MATIN 9h30 à 12h30

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Sans aucun pré-requis, vous pourrez découvrir une pratique créative et passer un moment de lâcher prise. En petit groupe de 7 personnes maximum, cet atelier est un espace bienveillant et calme, pendant lequel le cerveau se pose et la main prend le relai. C'est un temps d'exploration créative guidée, qui est ouvert et accessible à toute personne, que vous peignez déjà ou que vous n'avez jamais touché un pinceau. Vous repartez avec 3 créations originales et un premier pas dans l'aquarelle comme moyen d'expression et de lâcher prise.

Clémence BRICOUT clemencebricout.pro@gmail.com 06 65 62 80 84 Facebook : Creative Clem

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 RADIESTHESIE

Deux modules en présentiel pour acquérir progressivement les bases indispensables à l'utilisation du pendule dans différents domaines : naturopathie, relationnel, géobiologie, ésotérisme, soins...

Muriel BRUN Réservation contact.mbo1@gmail.com 06.32.96.01.77 /www.thera-zen.fr

ATELIER MASSAGE AMMA (assis) :

Le massage assis ou encore le massage sur chaise est une méthode de détente et de relaxation, pratiquée sur une chaise ergonomique prévue pour ce type de massage. Son principe est simple: soulager par le toucher. Il se pratique de partout, maison, lieux publics, événementiel, sur une chaise, un tabouret, une chaise ergonomique

Muriel BRUN Réservation contact.mbo1@gmail.com 06.32.96.01.77 /www.thera-zen.fr

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 contact.mbo1@gmail.com 06.32.96.01.77 www.reiki-rhone-alpes-paca.com

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>

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.

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

ATELIER SOPHROLOGIE

Dimanche matin tous les 15 jours 10h30 à 11h30

Ces ateliers sont destinées à celles et ceux qui veulent pratiquer la Sophrologie régulièrement sans travailler sur une problématique précise, qui veulent découvrir la Sophrologie avant d'envisager une prise en charge individuelle ou qui ont terminé un accompagnement et qui souhaitent entretenir les acquis par des entraînements réguliers encadrés. Elles se composent de temps d'échanges et de temps de pratique. La Sophrologie est une méthode qui nécessite une pratique régulière. La répétition est nécessaire pour être efficace. Il est conseillé d'assister régulièrement aux séances de groupe pour en retirer tous ses bienfaits.

Caroline GELARD cgelard81@gmail.com 06 78 27 93 37

SOIRÉE BAHJAN, CHANTS SACRÉS

Venez chanter des bhajans et Kirtan, ces chants sacrés de l'Inde qui font vibrer les archétypes de l'être humain en chacun. Ils sont parfois vivifiants ou apaisants, et toujours harmonisants.

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

OM CHANTING

Venez allumer la Lumière en vous et dans le monde en pratiquant un Om Chanting. OM est le son universel de la création, le plus pure et la plus haute vibration qui existe.

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.co

YOGA du RIRE. C'est une activité étonnante qui permet de vous sentir bien, juste en riant pour rien, et de ressentir une vraie détente corporelle et mentale. Le rire est une respiration naturelle et, bonne nouvelle : tout le monde sait rire ! Des scientifiques ont prouvé différents bienfaits sur la santé, la bonne humeur, l'amélioration des capacités physiques, mentales, émotionnelles et même sociales ! Alors venez lâcher prise et vous détendre en retrouvant votre âme d'enfant !

Cécile MARION, Naturopathe et Animatrice en Yoga du Rire et Santé .. 06 61 73 35 20

STAGES RÉGULIERS DANS L'ANNÉE

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 1 40 xanath.lichy@sfr.fr www.voirclair.org

ËIOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE –VOIX Stage de 3 jours

Créée par Benjamin GRNARD et Bernard Sensfelder, l'ëiophonie 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 metamorphoseformation.com inscriptions 06-69-97-99-57 info@metamorphoseformation.com

FORMATION Hypnose enfant et ado <https://metamorphoseformation.com/hypnose-enfants-et-ado/>

Une formation en hypnose de 3 jours. Ce cursus ludique et dynamique vous fera découvrir les modes d'induction et d'accompagnement propre au monde de l'enfant ou des ado. La métaphore est reine et le jeu est roi dans ces séances. Le niveau de praticien en hypnose est requis.

Vincent STELLA [.metamorphoseformation.com](http://metamorphoseformation.com) , inscriptions 06-69-97-99-57 info@metamorphoseformation.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 metamorphoseformation.com inscriptions 06-69-97-99-57 info@metamorphoseformation.com

FORMATION en HYPNOSE et NEUROSCIENCES Une formation d'une journée.

« C'est de la magie. Ça n'existe pas. C'est du conditionnement. On perd le contrôle de soi. On est pas sûr que cela fonctionne » L'hypnose n'est pas un mythe ! Une formation impactante d'une journée, faite pour les professionnels de l'hypnose ou les personnes souhaitant se former à l'hypnose ou les accompagnants: médecins, psychologues, coachs! Pour découvrir le fonctionnement neurophysiologique de l'hypnose de façon scientifique et compréhensible avec une neuropsychologue et praticienne en hypnose: Anne Chervet. <https://metamorphoseformation.com/hypnose-et-neurosciences/>

Vincent STELLA www.metamorphoseformation.com 06-69-97-99-57 info@metamorphoseformation.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

DANSE de L'ÊTRE et TRANS-DANSE-CHAMMANIQUE Doux voyage intérieur de transformation, de libération et de connexions !

Pour chacune des soirées, une intention particulière sera posée avec des propositions spécifiques. Accueil de vos propres mouvements, ressentis, émotions; élargissement de votre champs de conscience, guidance et messages pour vos prochains pas.....Rituels de "pas sage" et renaissanceOuvert à tous.

1er soirée le 23 sept pour l'équinoxe d'automne !

Line CELESTRANO line.celest@gmail.com 06 19 86 07 06 www.etre-soi-au-coeur-de-sa-vie.com

CONSTELLATIONS FAMILIALES et SYSTÉMIQUES de GROUPE

Vous rencontrez des situations difficiles, des schémas répétitifs, des problèmes financiers, des problèmes relationnels, des difficultés à concevoir un enfant...

Les constellations sont un outils puissant et magique pour vous permettre de comprendre et de mettre en place un nouveau fonctionnement et pour retrouver une vie plus en harmonie avec ce que vous êtes. Vous pouvez faire votre constellation ou être représentant pour la constellation d'une autre personne.

Méline LEFEVRE 07 50 58 59 49 melinalefevre@yahoo.fr

FORMATION AMMA MASSAGE ASSIS

Un parcours de formation complet qui vous prépare au métier de praticien en massage assis et vous permet d'obtenir le diplôme reconnu par l'État.

Cette formation est composée de 3 blocs de compétences qui peuvent être suivis indépendamment les uns des autres.Elle s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes qui pratiquent déjà le amma assis. Toutes nos formations peuvent être financées par le dispositif FNE Formation

Ecole xavier COURT 01 83 81 90 00 contact@xaviercourt.com