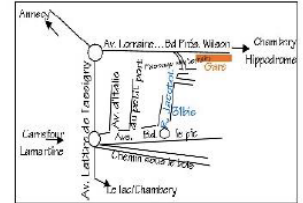


31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
06 15 43 38 39
espaceaurore@gmail.com
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 28/02/2023 au 04/04/2023

Voici le programme des activités (stages, conférences, ateliers). Plus d'informations sur notre site ou



YOGA DU RIRE, Atelier toutes les 3 semaines.

Mardi 28 février : 19:30 - 20:30 Mardi 28 mars : 19:30 - 20:30

Le Yoga du Rire est une activité étonnante qui permet de vous sentir bien, juste en riant pour rien, et de ressentir une vraie détente corporelle et mentale.

Cécile MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

QI GONG, Atelier mensuel

Jeudi 02 mars : 09:30 - 12:00

Atelier mensuel qi gong : « Nourrir l'intérieur » selon l'enseignement de Mme Lu Ya Fei : quand le geste se fait baume pour le cœur, le corps et l'esprit.

Sylvie ONILLON 0689876858 sylvie.onillon@laposte.net

LA TÊTE ET LES JAMBES, Atelier de préparation corporelle pour sportifs.

Vendredi 03 mars : 18:59 - 20:30

Ateliers de préparation corporelle pour sportifs

Blandine WONG 0479636575 b.wong@sensactions.fr <http://www.sensactions.fr/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/blandine-wong>

ET SI J'OSAIS DEMANDER? Améliorer mes relations avec la Méthode ESPERE

Dimanche 05 mars : 14:00 - 17:30

Qu'est-ce qui se joue quand j'ai une demande à faire? Quand je souhaite aller au resto pour la Saint-Valentin mais voudrais que la proposition arrive sans que j'ai à la formuler... quand je sens un malaise

avec un.e ami.e et que je ne trouve pas les mots pour l'évoquer avec lui/elle Quelle est la question derrière la question quand... j'ai besoin d'emprunter une voiture à mon frère et que je commence par demander ce qu'il fait le jour où j'en ai besoin... je demande : "tu voudrais pas aller au ciné?" je dis : "je ne sais pas si je vais arriver à veiller jusqu'à minuit" ou encore "Tu sais, mon collègue part en vacances au Brésil cette année"... Demander, c'est une prise de risque. Je prends le risque de la réponse de l'autre et que cette réponse ne fasse pas mes "affaires". Je prends le risque d'un refus et comment ne pas assimiler ce refus à un rejet? Comment dissocier sentiments et relation pour éviter les sacs de noeuds? Cet atelier de communication relationnelle sera alimenté par vos attentes. La Méthode ESPERE vous donnera un éclairage des situations posées et vous permettra de mettre de la conscience sur vos désirs, vos peurs, ce qui se joue de votre côté ou de l'autre de la relation. En voyant comment je peux me positionner, je gagne en sérénité, en clarté, en ancrage, en confiance. Avant de me fâcher avec ma voisine qui marche avec des talons à l'étage au-dessus et fait monter ma pression... Au lieu d'imaginer mille scénarios catastrophes parce que je sens un malaise avec un.e ami.e...

Laurence JACQUET 0604000453 contact@ton-odysee.fr www.ton-odysee.fr

CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE Module 2 avec Manibhadri

Samedi 11 mars : 09:00 - 17:30 Dimanche 12 mars : 09:00 - 17:30

2ème Module de base en Communication NonViolente

Muriel Gruzka SECRETARIAT CNV muriel.secretariatcnv@gmail.com

ATELIER MENSUEL D'EXPLORATION CRÉATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 11 mars : 09:30 - 12:30

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Vous pourrez découvrir un samedi par mois cette pratique créative et passer un moment de détente et lâcher prise. Cet atelier mensuel est un espace bienveillant et calme, pendant lequel le cerveau se pose et la main prend le relais. C'est un temps d'exploration créative guidée, avec une proposition différente à chaque séance. Ce n'est pas un cours technique ou scolaire.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com

STAGE DE CLAIR RESSENTI VOLET 2 - Précision

Vendredi 17 mars : 09:30 - 17:30 Samedi 18 mars : 09:30 - 17:30 Dimanche 19 mars : 09:30 - 17:30

STAGE DE CLAIR RESSENTI - VOLET 2 - Précision

* ROSEMARY 0781414004 ry.aunomduccc@gmail.com

ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

Vendredi 17 mars : 17:30 - 20:30

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. 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.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com

ATELIER DE CHANTTHERAPIE

Samedi 18 mars : 14:30 - 16:30

La voix qui soigne !

Laurent CARLE 0609591071

OM CHANTING

Mecredi 22 mars : 19:30 - 20:30

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.com

ENSEIGNEMENT de LA TRANSMISSION VIBRATOIRE® Niveau 1

Vendredi 24 mars : 19:00 - 21:30 Samedi 25 mars : 14:00 - 16:30

Je vous propose le niveau 1 de l'Enseignement de la Transmission Vibratoire®" une technique simple et efficace pour vous sentir de mieux en mieux dans votre Vie et pour apprendre les soins énergétiques.

Méline LEFEVRE 0680483478 melinalefevre@yahoo.fr

SYSTÈMES & CERCLES RESTAURATIFS - Pour une gestion constructive des conflits

Samedi 25 mars : 08:45 - 16:30 Dimanche 26 mars : 08:45 - 16:30

Le fonctionnement restauratif est une alternative à nos pratiques habituelles dans nos institutions et nos familles. Il offre un espace de dialogue inédit. C'est une gestion systémique du conflit, qui : - mettre en commun nos aspirations à vivre des relations de qualité, - formaliser des accords relationnels qui prendront en compte les besoins de tous, - prévoir la façon dont nous nous occuperons des inévitables conflits qui surgiront dans notre communauté. Expérimentés par Dominic Barter depuis plus de 20 ans au Brésil, les Systèmes Restauratifs se diffusent aujourd'hui dans 46 pays dans différents secteurs : quartiers, police, tribunaux, prisons, familles, établissements scolaires... En milieu éducatif, cela peut

concerner les relations : - au sein des équipes, - avec les enfants, - entre enfants, - entre les parents et les enseignants

ELAN SAVOIE 0628343555 contact.elansavoie@gmail.com

Les Ateliers Doula MAMA

Samedi 25 mars : 09:00 - 19:00

Les ateliers Mama réunissent des femmes du même trimestre de grossesse pour échanger, bouger en Yoga ou Pilates, s'informer et partager vos questions et les sujets qui vous concernent

Ophélie Louva mama 0659682156 ophelie.louvamama@gmail.com <https://www.louvamama.fr/>

INITIATION LaHoChi

Dimanche 26 mars : 09:00 - 18:00

Un seul de formation pour découvrir cette énergie spirituelle aux fréquences vibratoires très élevées. Elle peut être pratiquée par tous. Pas de pré-requis.

MURIEL BRUN 0632960177 contact.mb01@gmail.com <https://www.reiki-rhone-alpes-paca.com/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/muriel-brun/>

INITIATION LaHoChi

Dimanche 26 mars : 09:00 - 18:00

Un seul de formation pour découvrir cette énergie spirituelle aux fréquences vibratoires très élevées. Elle peut être pratiquée par tous. Pas de pré-requis.

MURIEL BRUN 0632960177 contact.mb01@gmail.com <https://www.reiki-rhone-alpes-paca.com/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/muriel-brun/>

INITIATION REIKI USUI 2ème degré

Judi 30 mars : 13:00 - 18:00 Vendredi 31 mars : 09:00 - 17:00

Pré-requis : 1er degré Reiki Usui Initiation au 2ème degré, Initiation aux 3 symboles Reiki Initiation au symbole du cœur et des pieds

MURIEL BRUN 0632960177 contact.mb01@gmail.com <https://www.reiki-rhone-alpes-paca.com/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/muriel-brun/>

VOIR CLAIR

Samedi 01 avril : 09:30 - 17:30 Dimanche 02 avril : 09:00 - 17:31

Relaxation, Yoga des yeux, détente oculaire, palming. Symbolique des problèmes de vue... Émotions et vision... Visualisation créatrice... Soins naturels pour les yeux, alimentation, posture.

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

ATELIER MENSUEL D'EXPLORATION CRÉATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 01 avril : 09:30 - 12:30

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Vous pourrez découvrir un samedi par mois cette pratique créative et passer un moment de détente et lâcher prise. Cet atelier mensuel 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, avec une proposition différente à chaque séance. Ce n'est pas un cours technique ou scolaire.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com
