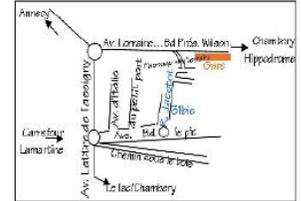


31 bis rue Jacotot  
73100 AIX LES BAINS  
**06 15 43 38 39**  
espaceaurore@gmail.com  
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

**ESPACE AURORE**



## Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 31/03/2023 au 06/05/2023

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



### 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 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

### 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 DE CHANTTHERAPIE

Samedi 01 avril : 14:30 - 16:30

La voix qui soigne !

Laurent CARLE 0609591071 laurent.carle70@gmail.com

### QI GONG, Atelier mensuel

Jeudi 06 avril : 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](mailto:sylvie.onillon@laposte.net)

---

## **"LES KILOS ÉMOTIONNELS" - LE POIDS DES EMOTIONS -**

Vendredi 07 avril : 18:00 - 21:00

Public : Toute personne pour qui émotion se conjugue avec prise de poids ou difficulté à en perdre.

Hors femmes enceintes (les graines de vaccaria sont contre-indiquées pendant la grossesse).

Stéphanie Raoul est un organisme de formation enregistré auprès du préfet de région Auvergne Rhône

Alpes sous le numéro 84070120707. Id Datadock : 0082185.

Stephanie RAOUL

0676401406 [stephanieraoulnaturopathe@gmail.com](mailto:stephanieraoulnaturopathe@gmail.com) <https://www.stephanieraoul.com>

---

## **ATELIER de la TERRE à la DANSE - CUEILLIR LE PRINTEMPS**

Samedi 08 avril : 14:30 - 16:30

Un voyage de danse libre tout en détente pour vivre l'instant présent.

David CUVELIER 0665681440 [davidcuvelier@icloud.com](mailto:davidcuvelier@icloud.com) <https://www.delaterrealadanse.fr/>

---

## **TECHNOLOGIES MORALES BIO-INFORMATIVES, Grigori Grabovoï .Conférence**

Samedi 08 avril : 20:00 - 22:30

Découvrir les Technologies Morales Bio-Informatives de Grigori Grabovoï et leurs applications quotidiennes et moment de pratiques après la conférence

Philippe MAREC 0673285370 [gael.le.gwen@gmail.com](mailto:gael.le.gwen@gmail.com)

---

## **TECHNOLOGIES MORALES BIO-INFORMATIVES et APPLICATIONS , Grigori Grabovoï. Stage.**

Dimanche 09 avril : 09:30 - 18:00 Lundi 10 avril : 09:30 - 18:00

Technologies Morales Bio-Informatives de Grigori Grabovoï et leurs applications pour le développement harmonieux, suivi d'un temps de pratiques de concentration <https://harmonicite.jimdofree.com/>

Philippe MAREC 0673285370 [gael.le.gwen@gmail.com](mailto:gael.le.gwen@gmail.com)

---

## **Stage SOMMEIL : Plus belle la nuit...**

Mardi 11 avril : 10:00 - 18:00

Contre le Stress et l'insomnie : Découvrez le Sounder Sleep System, une pratique qui allie mouvements doux et méditation en mouvement à la portée de tous.

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

---

## **ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE**

Vendredi 14 avril : 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 relais. C'est un temps d'exploration créative guidée.

Clémence BRICOUT 0665628084 [clemencebricout.pro@gmail.com](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com)

---

## **Les Ateliers Doula MAMA**

Samedi 15 avril : 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](mailto:ophelie.louvamama@gmail.com) <https://www.louvamama.fr/>

---

## **CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE Module 3 avec Manibhadri**

Samedi 15 avril : 09:00 - 17:30 Dimanche 16 avril : 09:00 - 17:30

3ème Module de base en Communication NonViolente

Muriel Gruzka SECRETARIAT CNV [muriel.secretariatcnv@gmail.com](mailto:muriel.secretariatcnv@gmail.com)

---

## **ATELIER de LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE**

Dimanche 16 avril : 09:30 - 17:30

Se libérer de son moi toxique pour guérir enfin des conséquences de son passé.

THIERRY & JEANNE 0658181386 [thierry.scotton@laposte.net](mailto:thierry.scotton@laposte.net)

---

## **CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES DE GROUPE**

Mardi 18 avril : 13:00 - 18:00

Si vous rencontrez: des situations répétitives dans votre vie, des peurs qui vous limitent, des difficultés à concevoir un enfant, des difficultés financières, des problèmes avec ou une plusieurs personnes de votre entourage proche ou non, des problèmes de santé... Vous pouvez me contacter pour mettre en place une constellation en groupe.

Mélina LEFEVRE 0680483478 melinalefevre@yahoo.fr

---

## **LES CINQ SAISONS de L'ENERGIE**

Vendredi 21 avril : 14:00 - 17:30

Il s'agit de se Reconnecter à notre Corps à travers les 5 Saisons de l'année, (re)découvrir les trajets de l'Énergie qui circulent en nous, correspondants à la Saison. Les organes, les couleurs, les émotions & conseils diététique en lien avec la Saison du moment & exercices de relation et dynamisation de points importants pour notre Énergie Vitale.

Éléah SCHMITT 0676472935 contact.eleahschmitt@gmail.com [www.eleah-schmitt.fr](http://www.eleah-schmitt.fr)

---

## **MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte**

Vendredi 21 avril : 18:30 - 21:30

Découvrez votre plein potentiel grâce à la méthode Wim Hof. Reprenez le contrôle de votre santé et de votre force vitale grâce aux trois piliers de la méthode - Respiration profonde consciente - Exposition au froid - Gestion mentale, engagement

Garry DUMONT 0669588573 garry.dumont@gmail.com

---

## **Initiation PENDULE/RADIESTHESIE 95 €**

Samedi 22 avril : 10:00 - 17:00

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui veulent apprendre à se servir du pendule, à le prendre en main facilement et à l'utiliser au quotidien ou éventuellement pour compléter des séances énergétiques.

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

---

## **Initiation LAHOCHI de la 13ème OCTAVE**

Dimanche 23 avril : 09:00 - 17:00

Le LaHoChi de la 13ème Octave peut être enseigné seul et utilisé seul ou en combinaison avec d'autres systèmes de soins. C'est un apprentissage simple et rapide à mettre en place. 1 seul jour de formation pour devenir thérapeute et Maître-Enseignant.

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

---

## **Formation ZenPro : LES ESSENTIELS de la PNL**

Lundi 24 avril : 09:00 - 17:00

Atelier pratique : Un mois, un thème

Aline PÉGUILLET 0678558553 [contact@happyjeune.fr](mailto:contact@happyjeune.fr) <https://www.happyjeune.fr>

---

## **YOGA DU RIRE, Atelier toutes les 3 semaines.**

Mardi 25 avril : 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 [oen73@gmail.com](mailto:oen73@gmail.com)

---

## **OM CHANTING**

Mecredi 26 avril : 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](mailto:aurelieomchanting@gmail.com)

---

## **INITIATION REIKI USUI 2ème degré**

Samedi 29 avril : 09:00 - 17:00 Dimanche 30 avril : 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](mailto:contact.mb01@gmail.com) <https://www.reiki-rhone-alpes-paca.com/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/muriel-brun/>

---

## **JOURNÉE DÉCOUVERTE PURA DETOX ET RÉFLEXOLOGIE HOLISTIQUE**

Samedi 29 avril : 09:30 - 18:00

Conférence, appareils Pura DetoxTM et praticiennes en Réflexologie holistique disponibles toute la journée et sans rendez-vous pour tester cette synergie qui va prendre soin de vos pieds, pour prendre soin de votre vitalité, de votre humeur et de votre élan de vie !

Lydie GEORGES 0630699200 [lydie.nature.qi@gmail.com](mailto:lydie.nature.qi@gmail.com)

---

## **ATELIER MENSUEL D'EXPLORATION CRÉATIVE A L'AQUARELLE**

Samedi 29 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 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](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com)

---

## **UKUBÉBÉ®**

**Samedi 29 avril** : 14:00 - 17:00

Le Ukubébé® : l'apprentissage simple et progressif du Ukulélé sur des comptines, dans la bonne humeur ! Ouverts à tous et sans pré-requis musical: 3h pour apprendre 3 accords et jouer sur 20 comptines !

**Marie Foulon UKUBÉBÉ** 0676973863 [ateliers.accordonsnous@gmail.com](mailto:ateliers.accordonsnous@gmail.com)

---

## **MOUVEMENTS INSPIRÉS AU SON DU VIOLON GUÉRISSEUR**

**Samedi 29 avril** : 18:30 - 19:30

Utilisons nos pieds, notre corps et notre cœur avec Jean-Marc Vignoli, virtuose du violon guérisseur, en compagnie de Lydie Georges, professeure de Qi Gong, pour inviter le corps et l'âme à retrouver l'harmonie de la Vie.

**Lydie GEORGES** 0630699200 [lydie.nature.qi@gmail.com](mailto:lydie.nature.qi@gmail.com)

---

## **FORMATION À LA RÉFLEXOLOGIE HOLISTIQUE**

**Dimanche 30 avril** : 09:30 - 17:30

Soulager les différentes dimensions de l'être, de la cellule aux corps subtils, par l'art du toucher et des senteurs en passant par notre premier et meilleur vecteur de mieux-être : le pied.

**Lydie GEORGES** 0630699200 [lydie.nature.qi@gmail.com](mailto:lydie.nature.qi@gmail.com)

---

## **DÉCOUVRIR LA PNL Programmation Neuro Linguistique**

**Jeudi 04 mai** : 09:00 - 18:00 **Vendredi 05 mai** : 09:00 - 18:00

Une formation de 10 jours par modules de 2 jours par mois Découvrir La PNL pour soi ou pour accompagner. Développer votre potentiel, gagnez en confiance en soi Pour apprendre des moyens rapides et efficaces de changement et d'accompagnement ° de mieux communiquer °de mobiliser vos ressources intérieures • de raccourcir et améliorer la phase de questionnement et en retirer des outils concrètement utilisables dans la séance • de développer des outils de choix de protocole et de stratégie • d'acquérir une finesse de calibration des micros expressions et de la gestuelle • d'acquérir des outils d'intervention sur les émotions et leurs structures • de découvrir de nouvelles techniques d'ancrage plus subtiles et puissantes • d'avoir des moyens d'associer Hypnose et PNL lors de vos interventions

**Vincent STELLA**

0669979957 [info@metamorphoseformation.com](mailto:info@metamorphoseformation.com) [www.metamorphoseformation.com](http://www.metamorphoseformation.com)

---