

# ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2023

## COURS HEBDOMADAIRES 2023

### LUNDI .....

**Hatha Yoga** 12h30-13h30, 16h30-17h45

Alessandra RAMPON 06 49 87 99 17

**Sophrologie** 18h-19h

Christian ROUSSEL 06 24 78 61 08

**Relax Pilates** 18h-19h15

Bérengère HAON 06 60 84 49 27

**Viniyoga** 19h30-20h30

Bérengère HAON 06 60 84 49 27

### MARDI.....

**Feldenkrais** 9h-10h, 10h15-11h15, 18h-19h

Blandine WONG 04 79 63 65 75

**Raconte-moi - Kinésiologie** 19h45 -21h45

Eric GRIFGNÉE 06 77 55 27 62

### MERCREDI.....

**Qi Gong de Maître Zhou Yi** 7h30-8h15

Nadine BURDIN 06 77 74 37 34

**Yoga Vinyasa** 12h30- 13h30

Fiona GILLET 06 77 51 98 38

**Raconte-moi- Kinésiologie** 14h-16h

Eric GRIFGNÉE 06 77 55 27 62

**Yoga** 18h30-19h30

Elisabeth SEUROT XARDEL 06 08 99 87 90

**Technique NIA** 19h45-20h45

Sophie RIPKA 06 24 82 19 82

### JEUDI.....

**Viniyoga** 18h30-19h30

Bérengère HAON 06 60 84 49 27

### VENDREDI.....

**Hatha Yoga** 18h30-19h30

Fiona GILLET 06 77 51 98 38

**Technique NIA** 19h45-20h45

Sophie RIPKA 06 24 82 19 82

**Atelier de la Terre à la Danse**

David CUVELIER 06 65 68 14 40

## STAGES & ATELIERS 2023

### Ateliers mensuels

**EXPLORATION CRÉATIVE AQUARELLE**

Samedi matin 9h30-12h30

Clémence BRICOUT 06 65 62 80 84

**QI GONG DE LA FEMME** Jeudi matin

Association Ressources

Nadine BURDIN 06 77 74 37 34

**YOGA du RIRE** Mardi 19h15-20h30

Cécile MARION 06 61 73 35 20

**QI GONG DES SAISONS** Samedi matin

Association Ressources

Thomas PETIT 06 78 60 90 94

**INITIATION REIKI USUI, Lahochi, 13ème Octave,**

**RADIESTHÉSIE,** Muriel BRUN 06 32 96 01 77

**ANALYSE de RÊVE** - un samedi par mois 15h30-17h30  
Gaël MASSET 07 68 200 614

**OM CHANTING** mercredi, **Cercle de pardon** mardi  
Aurélié BARBE 06 88 55 33 36

**CONSTRUIRE VOTRE ARBRE GÉNÉALOGIQUE**

Samedi après midi Nathalie MORAND 07 72 55 96 94

**CERCLE ATELIER de FEMME, L'AUDACE D'ÊTRE !**

Corinne GROS 06 25 99 28 59

**LA TÊTE ET LES JAMBES,** vendredi matin, préparation corporelle pour sportifs. B WONG 04 79 63 65 75

### Stages réguliers dans l'année

**MÉTHODE WIMHOF** Garry DUMONT 06 69 58 85 73

**COMMUNICATION ANIMALE**

Clémentine JACQUET 06 67 43 68 67

**L'ARGENT DANS TOUS SES ÉTATS**

Nathalie MORAND 07 72 55 96 94

**VOIR CLAIR** Xanath LICHY 04 90 75 14 50

**ÉIOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE -VOIX**

Benjamin GRECARD 06 77 27 88 36

**HERBORISTERIE FAMILIALE**

Ecole Lyonnaise des plantes 04 78 30 84 35

**FORMATION DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE**

**ERICKSONIENNE, MAGNETISME, FORMATION en HYPNOSE et NEUROSCIENCES**

Vincent STELLA 06 69 97 99 57

**LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE**

MANIBHADRI 06 89 82 20 59

**CONSTELLATIONS FAMILIALES et SYSTÉMIQUES de GROUPE** Méline LEFEVRE 07 50 58 59 49

**ATELIER de LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE**

Thierry & Jeanne 06 58 18 13 86

**STAGE D'INITIATION AU CLAIR RESSENTI**

Rose mary & Patrick 07 81 41 40 04

**SONOTHÉRAPIE** Delphine GRESPLAN 06 68 84 27 43

**ATELIER JEU DE TAO**

Anne-Laure MONFRET 06 58 51 42 27

**SOMMEIL, le Sounder Sleep System.** Contre le Stress et l'insomnie Blandine WONG 04 79 63 65 75

**FORMATION MASSAGE ASSIS, DO IN**

Ecole Xavier COURT 01 83 81 90 00

*Lieu d'échange, de formation,  
d'information, de création, de soins et  
d'accompagnement  
Location de salles et de bureaux*



[www.espaceaurore-aixlesbains.com](http://www.espaceaurore-aixlesbains.com)  
[espaceaurore@gmail.com](mailto:espaceaurore@gmail.com)

Facebook : EspaceAuroreAixlesbains

Instagram :espaceaurore\_aixlesbains

06 15 43 38 39

31 Bis Rue JACOTOT  
73100 AIX LES BAINS

**06 15 43 38 39**

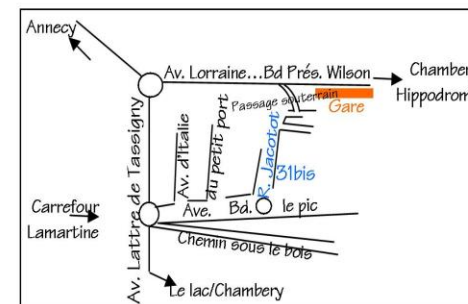
espaceaurore-aixlesbains.com  
espaceaurore@gmail.com

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

# ESPACE AURORE

RENTREE sept 2023

## NOUVEAUTES



## Activités hebdomadaires & mensuelles

### HEBDOMADAIRE

**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](mailto:sasmitayoga73@gmail.com) / [www.sasmita-yoga.com](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:b.wong@sensactions.fr) - [www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)

**RACONTE –MOI Kinésiologie MARDI 19h45 / 21h45 - MERCREDI 14h / 16h**

Atelier destiné à libérer votre créativité et à inviter votre expression qu'elle soit écrite ou orale à se développer. La joie du jeu de l'expression, de l'émotion et du corps, y trouvent leur place. Vous serez invité à bouger votre corps pour exprimer vos émotions et votre imagination.

**Eric GRIFGNÉE** - 06 77 55 27 62 - [ressources507@gmail.com](mailto:ressources507@gmail.com) - [ressources507.com](http://ressources507.com)

**YOGA VINYASA** MERCREDI 12h30 / 13h30 C'est une pratique dynamique construite selon le Krama, c'est-à-dire que les séquences font travailler toutes les parties du corps et toutes ses directions sont explorées. Il s'agit d'une pratique logique, organique, qui amène l'harmonie dans le corps et respecte les énergies activées dans chaque posture. Elle permettra de vous renforcer et de travailler en symbiose avec votre respiration.

Fiona GILLET - 06 77 51 98 38

## **YOGA** MERCREDI 18h30 / 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](mailto:Yogaeli73@gmail.com) - Facebook : @yogaელი

## **TECHNIQUE NIA** MERCREDI 19h45 / 20h45 VENDREDI 19h45 / 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](mailto:sophie.ripka@free.fr)

**VINIYOGA** JEUDI 18h30 / 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](mailto:berangere.haon@gmail.com)

## **HATHA YOGA** VENDREDI 18h30 / 19h30

Le Hatha Yoga vise à l'union du corps et de l'esprit ainsi que le retour à l'équilibre. Pour cela la pratique se veut complète : pranayamas, pratique des asanas (postures) associés à la respiration, méditation, relaxation.

Fiona GILLET - 06 77 51 98 38

## **MENSUELLES**

### **ATELIER EXPLORATION CRÉATRICE AQUARELLE** SAMEDI MATIN 9h30 / 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 relais. 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** - 06 65 62 80 84 - [clemencebricout.pro@gmail.com](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com) - Instagram : [creative\\_clem](https://www.instagram.com/creative_clem)

### **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

## **QI GONG DES SAISONS SAMEDI MATIN**

Le Qi Gong des saisons est basé sur le calendrier lunaire chinois et la théorie des WU XING (les 5 mouvements Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) Il permet de s'adapter naturellement aux changements climatiques saisonniers. Nous expérimentons auto-massages, postures, étirements et mouvements favorisant les déblocages et la circulation. Les pratiques seront l'occasion de cultiver le calme intérieur, la souplesse, et d'entretenir vitalité et force.

**L'Association Ressources - Thomas PETIT - 06 78 60 90 94 - thomas.petit@posteo.net**

## **ATELIER de la TERRE à la DANSE VENDREDI 19h45 / 20h45**

Un voyage de danse libre tout en détente pour vivre l'instant présent. Les ateliers de la terre à la danse sont accessibles à toutes et tous: aucune expérience en danse, aucune chorégraphie ou performance n'est requise ou attendue. Ceci n'est d'ailleurs pas un cours de danse. Chacun trouvera la nature de ce qui lui fait du bien. C'est 1h30 pour se poser, respirer et danser, guidé par -Chercher le chemin de la terre à la danse, vers le relâchement, vers soi...-Vivre sa danse ...ensemble, dans un groupe bienveillant ! - Faire avec ses possibilités, avec ce qui est là.

**David CUVELIER - 06 65 68 14 40**

## **ATELIER SOPHROLOGIE**

Ces ateliers sont destinés 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 - 06 78 27 93 37 - cgelard81@gmail.com**

## **SOIRÉE BAHJAN, CHANTS SACRÉS, CERCLES de PARDON**

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.com**

## **INITIATION REIKI USUI, LAHOCHI de la 13ème OCTAVE, PRATICIEN REIKI KARUNA® 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 - 06 32 96 01 77 - Contact.mb01@gmail.com - www.reiki-rhone-alpes-paca.com**

## **YOGA du RIRE MARDI 19h30 / 20h30**

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 - 06 61 73 35 20**

## **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 - 06 32 96 01 77 - Contact.mb01@gmail.com - www.thera-zen.fr**

## **CONSTRUIRE VOTRE ARBRE GÉNÉALOGIQUE Samedi après midi**

Plusieurs thématiques seront proposées tout au long de l'année : les documents ; recherche, classification, lecture et déchiffrement de documents. Utilisation de Généanet et Généatique

**Nathalie MORAND - 07 72 55 96 94**

## **CERCLES de RÊVES** Venez écouter le message de vos rêves ! UN SAMEDI PAR MOIS 15h30 / 17h30

Contemplation, exploration et analyse de rêves. On peut venir ponctuellement ou pendant plusieurs mois. Pendant un atelier tous les participants ne peuvent pas toujours présenter un rêve. Les rêves regardés en groupe se révèlent être un enseignement pour chaque participant de l'atelier. Celles et ceux qui n'ont pas travaillé leur rêve le jour de l'atelier sont prioritaires pour l'atelier suivant. **Gaël MASSET** - 07 68 200 614 - [gael.masset@gmail.com](mailto:gael.masset@gmail.com)

**LA TÊTE ET LES JAMBES ; Ateliers de préparation corporelle pour sportifs.** Le travail proposé s'appuie sur la méthode Feldenkrais, les bases du Pilates, la fasciathérapie MDB et les connaissances anatomiques essentielles.

**Blandine WONG** - 04 79 63 65 75 - [b.wong@sensations.fr](mailto:b.wong@sensations.fr) - [www.sensations.fr](http://www.sensations.fr)

## **CERCLE ATELIER de FEMME, L'AUDACE D'ÊTRE !** Tout est cycle !

Comment intégrer nos propres cycles et rythmes, nos changements intérieurs et extérieurs dans nos vies ? A partir de situations que nous sommes menées à vivre, la proposition est de se connecter à ses ressentis pour incarner nos propres besoins au quotidien. **Corinne GROS** - 06 25 99 28 59

## **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** - 06 89 82 20 59 - [cnv7374@gmail.com](mailto:cnv7374@gmail.com)

## **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](mailto:xanath.lichy@sfr.fr) - [www.voirclair.org](http://www.voirclair.org)

## **ËIOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE VOIX** Stage de 3 jours

Créée par Benjamin Grenard 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](mailto: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](mailto:magali@elpmsn.fr) - [www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://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** - 06 69 97 99 57 - [info@metamorphoseformation.com](mailto:info@metamorphoseformation.com) - [metamorphoseformation.com](http://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 ados. La métaphore est reine et le jeu est roi dans ces séances. Le niveau de praticien en hypnose est requis.

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

**Stage SOMMEIL** 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. Ce stage pratique d'une journée sera aussi l'occasion de mieux comprendre le sommeil.

Blandine WONG - 04 79 63 65 75 - [b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr) - [www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)

**MÉTHODE WIMHOF** 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 - 06 69 58 85 73

**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.

Mélina LEFEVRE - 06 80 48 34 78 - [melinalefevre@yahoo.fr](mailto:melinalefevre@yahoo.fr)

**L'ARGENT DANS TOUS SES ÉTATS** Venez expérimenter et redéfinir votre relation à l'argent. Nous allons modifier vos croyances limitantes qui vous empêchent : de subvenir à vos besoins, d'avoir une relation saine avec vos finances, de demander une augmentation, de faire fructifier vos projets d'entreprise... Bref tout ce qui vous freine pour faire de l'argent (et non gagner sa vie)!

Nathalie MORAND - 07 72 55 96 94

**ATELIER de LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE** Se libérer de son moi toxique pour guérir enfin des conséquences de son passé.

Jeanne et Thierry vous proposent un atelier de libérations émotionnelles de sentiments de trahison, de rejet, d'abandon, d'injustice, d'humiliation et autres telles que la colère, la tristesse et diverses phobies. Pour cela nous utiliserons une fréquence qui passe à travers nous, le SOUFFLE.

Thierry & Jeanne - 06 58 18 13 86

**ATELIER JEU DE TAO et YI KING** J'anime des ateliers de Jeu du Tao, un jeu de développement personnel en petit groupe qui permet d'initier des changements importants dans votre vie qu'ils soient d'ordre professionnel, relationnel, affectif, matériel, créatif ou spirituel. Je propose des consultations Yi King pour répondre à des interrogations et problématiques spécifiques (partenariat à effectuer, changement professionnel ou projet, problème relationnel, positionnement à trouver, achat immobilier, décision importante à prendre ...). Le Yi King fournit un éclairage sur la situation afin que vous ayez les éléments en main pour prendre votre décision ou adopter la bonne attitude.

Anne-Laure MONFRET – 06 58 51 42 27

**SONOTHÉRAPIE** Offrez vous un véritable moment de bien-être lors d'un voyage sonore, une expérience vibratoire et sensorielle unique.

Vous vivrez une relaxation profonde, un voyage intérieur, une connexion avec vous-même au son pétillant des Carillons, des Bols tibétains, du cristal, du battement des tambours et du Gong.

Delphine GRESPAN - 06 68 84 27 43

## **Stage SOMMEIL** 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. Ce stage pratique d'une journée sera aussi l'occasion de mieux comprendre le sommeil.

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

## **FORMATION MASSAGE AMMA ASSIS / ECOLE XAVIER COURT**

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.

## **FORMATION DO IN / ECOLE XAVIER COURT**

"L'automassage Do-in est simple à pratiquer et est accessible à tous. Cette technique ancestrale permet d'être acteur de son bien-être : se relaxer ou se dynamiser, soulager ses tensions musculaires (nuque, dos, bras, jambes).

La formation a pour objectifs d'une part, d'apprendre à s'automasser et d'autre part, à animer des ateliers d'automassage Do-in sur différentes thématiques, en entreprise ou dans d'autres contextes (coaching sportif, spa, centre d'animation, salle de sport, séminaire etc..)"

**Toutes nos formations peuvent être financées par le dispositif FNE Formation. Ecole Xavier COURT - 01 83 81 90 00 - contact@xaviercourt.com**

**CHAKRADANCE Voyage de libération au Pays des 7 chakras** - Cycle de 9 semaines - Facilitée par Sylvie Hogrel, Chakradance accompagne la libération, l'harmonisation de nos 7 centres énergétiques principaux, et permet le déploiement de notre être : à travers le mouvement conscient intuitif, des musiques spécifiquement composées en résonance avec chaque chakra, le mandala intuitif et le partage en cercle. Ouvert à tous, pas besoin de connaître les chakras, ni de savoir danser. *"Une pratique merveilleuse et fascinante de mise en mouvement de l'énergie des chakras" Deepak Chopra*

**Sylvie HOGREL - 06 81 27 59 22** - facilitatrice Chakradance, Sophrologue Caycédienne (adultes, enfants, familles)