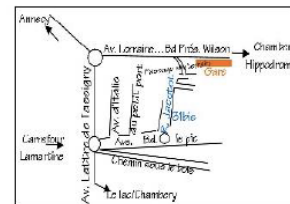


31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
06 15 43 38 39
espaceaurore@gmail.com
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 23/11/2023 au 30/12/2023

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



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

Vendredi 24 novembre : 09:30 - 12:00 Vendredi 15 décembre : 09:30 - 12:00

Ateliers de préparation corporelle pour sportifs

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

ATELIER de PRATIQUE XPEO, RETROUVER VOTRE POTENTIEL ENERGETIQUE ORIGINEL

Vendredi 24 novembre : 14:00 - 18:00

RETROUVER VOTRE POTENTIEL ENERGETIQUE ORIGINEL Grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut utiliser l'énergie vitale Qi pour stimuler sa présence physique et mentale. La pratique s'intègre naturellement dans toutes les activités du quotidien. A chaque instant, on trouve le geste et la posture justes qui renforcent son énergie. A la journée ou possibilité d'une matinée seulement

Association AORA VITALE Christine LANÇON

0631799845 lancon.christine@gmail.com www.xpeo.fr

"IL FAUT QUE J'ORGANISE MES PHOTOS UN JOUR" - INITIATION A L'ORGANISATION DES PHOTOS

Vendredi 24 novembre : 14:00 - 16:00

La technologie change rapidement et souvent nous ne sommes pas en mesure de gérer correctement nos photos numériques. Le résultat : un chaos, des photos perdues et la frustration. Vivement que cet atelier d'initiation à l'organisation des photos vous donne assez de motivation pour passer à l'action.

Agnieszka KUDLACIK 0623187991 patrimoinephoto@outlook.com

CHAKRADANCE: LE CHAKRA RACINE

Samedi 25 novembre : 09:00 - 12:00

Samedi 25 novembre : ancrons nous dans la puissance de nos racines, nos instincts, notre lien à la Terre, à travers la danse intuitive consciente.

Sylvie HOGREL 0681275922 asso@jeu-vie-danse-lien.fr www.jeu-vie-danse-lien.fr

L'ARGENT DANS TOUS SES ÉTATS

Samedi 25 novembre : 14:00 - 18:00

Venez expérimenter et redéfinir votre relation à l'argent

Nathalie MORAND 0772559694 contact@conciliabules.coach

ACTIVATION DE L'ENERGIE VITALE, SESSION DE GROUPE .

Samedi 25 novembre : 15:00 - 17:00 Dimanche 17 décembre : 09:30 - 12:00

🌱 L'activation de l'énergie vitale, c'est quoi ? C'est un processus énergétique de lâcher prise amenant à un état de rêve éveillé, de transe consciente. C'est un voyage au cœur de votre être, vous permettant une libération émotionnelle et énergétique, une reconnexion à soi et une expansion de conscience. Cette énergie (appelée aussi prana) est présente en chacun de nous. L'activer vous permet d'être plus à l'écoute de vous, de vos ressentis, de votre intuition, de vivre une vie plus alignée et plus fluide. Il n'y a pas de transmission d'énergie. C'est un processus simple et naturel respectueux de votre être, puisqu'il fait appel à la capacité du corps à s'auto-libérer, à s'auto-guérir. Votre corps sait et libèrera ce que vous êtes prêts à laisser partir pour une vie plus apaisée, aimante et en harmonie avec vous et votre entourage. C'est l'intelligence innée du corps, qui est éveillée en stimulant l'énergie vitale.

Nadine GALLET 0661969608 nadine.gallet7@yahoo.fr <https://www.instagram.com/nadine.active.energie.de.vie/>

POURQUOI AVOIR INCARNÉ L'AME SUR CETTE TERRE ?

Dimanche 26 novembre : 10:00 - 16:30

Tu vas apprendre à découvrir véritablement qui tu es aujourd'hui sans te juger.

Sylvie MAGNIN 0644266940 magninsylvianne@gmail.com

COURS D'ANTIGYMNASTIQUE, MÉTHODE THÉRÈSE BERTHERAT

Vendredi 01 décembre : 14:00 - 15:30 Vendredi 01 décembre : 16:00 - 17:30 Vendredi 08 décembre : 14:00 - 15:30 Vendredi 08 décembre : 16:00 - 17:30

C'est une méthode de découverte de son corps dans sa réalité qui a été mise au point par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, au milieu des années 1970.

Évelyne CALDÉRINI 0612320317 evelyne.calderini@wanadoo.fr www.antigymnastique.com

LE VERBE 1 - MANIFESTATION DE L'EXPRESSION PAR LE GESTE - 1er VOLET

Samedi 02 décembre : 09:30 - 17:30 Dimanche 03 décembre : 09:30 - 17:30

Ce stage du 1er volet du verbe que nous vous proposons en co-animation avec Jannick et Rosemary (et avec le soutien de Patrick), a pour intention d'impulser en vous le MOUVEMENT, que ce soit dans votre propre corps et/ou dans votre propre vie ; tendre vers votre propre mouvement de Vie, votre propre expression, votre propre créativité.

* ROSEMARY 0781414004 ry.aunomduccc@gmail.com

ATELIER "RECONNEXION à SOI "

Samedi 02 décembre : 14:30 - 17:00

Un espace de bienveillance pour venir prendre soin de toi et célébrer la femme merveilleuse que tu es ! Tout un créant un lien de connexion précieux entre femmes. Amour, sororité, lâcher prise et bien être sont au programme.

Joanna PEZET 0781732962 joannapezet.contact@gmail.com

Séance de SOPHROLOGIE en petit groupe

Dimanche 03 décembre : 10:30 - 11:45

ATELIER SOPHROLOGIE Dimanche matin 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.

Caroline GELARD 0678279337 cgelard81@gmail.com

"VOTRE HISTOIRE de NAISSANCE", CONFÉRENCE

Mardi 05 décembre : 19:30 - 21:30

Conférence interactive "Votre Histoire de naissance" Présenté par Catherine

CATHERINE DEVOUASSOUD 0613221843 devouassoudcatherine@gmail.com

ATELIER - GESTION DES PHOTOS NUMERIQUES

Vendredi 08 décembre : 13:30 - 16:00

La technologie change rapidement et souvent nous ne sommes pas en mesure de gérer correctement nos photos numériques. Le résultat : un chaos, des photos perdues et la frustration. Vivement que cet atelier d'initiation à la gestion des photos vous donne assez de motivation pour passer à l'action. Atelier

max 4 personnes. 30 eur.

Agnieszka KUDLACIK 0623187991 patrimoinephoto@outlook.com

CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE Module 3 avec Manibhadri

Samedi 09 décembre : 09:00 - 17:30 Dimanche 10 décembre : 09:00 - 17:30

3ème Module de base en Communication Non Violente

Muriel Gruzka SECRETARIAT CNV 0618425779 muriel.secretariatcnv@gmail.com

ATELIER MENSUEL EXPLORATION CREATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 09 décembre : 09:30 - 12:30

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Accordez-vous un temps de calme, de créativité et 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 à l'aquarelle.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com

CERCLE ATELIER DE FEMME, L'AUDACE D'ÊTRE ! Mon corps

Samedi 09 décembre : 14:00 - 17:00

Je suis incarnée. Par mon corps, j'incarne ma vérité. Prendre conscience que notre rapport à notre corps a un impact direct sur toutes les sphères de notre vie. Un atelier tout en mouvement et en sensations!

Corinne GROS 0625992859 surlavoiedutambour@laposte.net <https://www.surlavoiedutambour.fr/>

"CONSTRUIRE SON ARBRE GÉNÉALOGIQUE" - GENEANET, UTILISATION ET ASTUCES

Samedi 09 décembre : 14:00 - 16:00

2h pour apprendre à utiliser Généanet

Nathalie MORAND 0772559694 contact@conciliabules.coach

STAGE AVEC L'ÉNERGIE SACRÉE DES CRÂNES DE CRISTAL

Dimanche 10 décembre : 09:30 - 17:00

L'énergie Sacrée des Crânes de Cristal nous aide à grandir en Amour et en Conscience. A recevoir de belles vibrations cristallines. Se libérer de ce qui nous empêche d'avancer. Lâcher prise et sortir des sentiers battus. Se reconnecter à qui l'on est vraiment... Découvrez l'énergie Sacrée des Crânes de

Cristal afin d'augmenter votre ancrage et votre taux vibratoire, recevoir des soins énergétiques et des messages. Les Crânes de Cristal sont des cadeaux de la Terre Mère Gaïa pour nous aider à grandir en Amour et en Conscience dans cette période si particulière. De nombreux crânes de cristal seront présents et il y aura la possibilité d'en adopter si le cœur vous en dit.

Marie & Laurent 0662277838 i.m625@yahoo.fr

YOGA DU RIRE

Mardi 12 décembre : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

Cécile MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

OM CHANTING

Mecredi 13 décembre : 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

LES ATELIERS DE LA TERRE à LA DANSE

Vendredi 15 décembre : 19:30 - 20:45

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

David CUVELIER 0665681440 davidcuvelier@icloud.com <https://www.delaterrealadanse.fr/>

ATELIER QI GONG des SAISONS

Samedi 16 décembre : 09:30 - 12:00

Le Qi Gong des saisons est basé sur le calendrier lunaire chinois et la théorie des WU XING (les 5 mouvement Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) Il permet de s'adapter naturellement aux changements climatiques saisonniers.

Association ressource Thomas PETIT 0678609094 thomas.petit@posteo.net

LE SANCTUAIRE DE LA PERLE NOIRE Tarif : 90 €, Aucun prérequis, 1 seul jour de formation.

Samedi 16 décembre : 10:00 - 17:00

Technique enseignée originellement par Donna Eden La technique consiste à travailler sur le Triple-Réchauffeur, un système énergétique dont le but principal est d'assurer notre survie/défense, lié au cerveau reptilien programmé depuis nos ancêtres primitifs il doit être adapté au monde actuel, cette méthode va vous y aider.

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

A L'AUBE de la RETRAITE

Samedi 16 décembre : 10:30 - 12:15

Vous allez être à la retraite. Vous êtes en retraite progressive. Vous êtes jeune retraité.e. La retraite, c'est de l'appréhension ? Des doutes ? Un soulagement ? Vivre enfin votre vie? Soulagement ? Appréhension ? Vivre, enfin ? La retraite, ça se prépare. Venez partager vos ressentis, vos interrogations, vos besoins et peut-être votre expérience !

Christiane MARTIN

0608814254 christianemartin.ccf@gmail.com <https://unespacepoursedire.wordpress.com/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/christiane-martin/>

ATELIER QI GONG POUR NOURRIR LES REINS

Samedi 16 décembre : 15:00 - 18:00

Un temps de pratique pour bien s'ancrer dans l'hiver et renforcer le système immunitaire.

Louise ROTHÉ AIRELLE 0632023997 airelle@ecomail.fr <https://www.airelle-energetique.fr>

CONSTELLATIONS SYSTEMIQUES ET VIBRATOIRES

Dimanche 17 décembre : 14:00 - 18:30

Permet de prendre conscience de notre fonctionnement pour retrouver l'équilibre et l'harmonie intérieure

Mélina LEFEVRE 0680483478 melinalefevre@yahoo.fr

OM CHANTING

Lundi 18 décembre : 19:30 - 21:30

Venez allumer la Lumière en vous et dans le monde en pratiquant un Om Chanting. Chanter le OM améliore le bien-être global de ceux qui le pratiquent régulièrement, transforme la négativité en énergie positive, apaise le mental, favorise l'alignement de l'être, purifie l'environnement...

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

CERCLE DE PARDON

Mardi 19 décembre : 19:45 - 21:30

Initiée par Miguel Riuz (Auteur "Les Quatre Accords Toltèques"), cette pratique à la fois simple, accessible et puissante est un baume pour le cœur et l'âme. Alors, venez expérimenter !

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

QI GONG de la FEMME Atelier mensuel

Jeudi 21 décembre : 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
