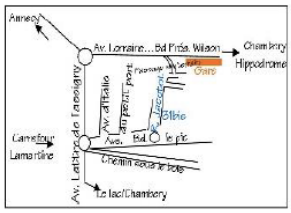
31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
**06 15 43 38 39**
espaceaurore@gmail.com
https://espaceaurore-aixlesbains.com/

**ESPACE AURORE**




# Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 23/03/2024 au 05/05/2024

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

## YOGA RESTAURATIF- ÉCLOSION de PRINTEMPS

**Lundi 25 mars** : 19:30 - 21:30

Prenez un temps de pause et de ressourcement profond grâce à un atelier de 2h de Yoga Restauratif. Dans l'immobilité et le silence, vous allez pouvoir cultiver votre confiance et votre joie.

**Alessandra RAMPON** 0649879917 alerampon@gmail.com

---

## CERCLE D'INTROSPECTION CRÉATIVE

**Lundi 25 mars** : 19:30 - 21:30

Je vous donnes rendez-vous le dernier lundi de chaque mois pour clôturer, en conscience, le mois qui vient de s'écouler, découvrir les énergies du moment afin de poser vos intentions pour le mois "avenir'.

**Kelly MÉLONI** 0641369638 holistikelly@gmail.com

---

## YOGA DU RIRE

**Mardi 26 mars** : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

**Cécile MARION** 0661733520 oeno73@gmail.com

---

## ATELIER D'EXPRESSION ÉCRITE, ORALE ET CORPORELLE

**Mecredi 27 mars** : 14:00 - 16:00

RESSOURCES 507 : Décrire sans crier, dépeindre sans se plaindre

**Éric GRIFGNÉE** 0677552762 ressources507@gmail.com www.ressources507.com

---

## CERCLE DE F'ÂMES

**Mecredi 27 mars** : 19:30 - 21:30 **Mecredi 17 avril** : 19:30 - 21:30

Un Rendez-vous entre femmes dans un cadre bienveillant, d'écoute et de douceur pour s'autoriser à déposer en toute confiance ce qui est présent dans l'instant, être à l'écoute des ses besoins , prendre un temps pour soi, se détendre et se reconnecter à son être profond.

**Aurélie BARBE** aurelieomchanting@gmail.com

---

## INITIATION à LA NUMÉROLOGIE

**Vendredi 29 mars** : 09:00 - 13:00 **Vendredi 12 avril** : 14:00 - 18:00 **Samedi 27 avril** : 14:00 - 18:00

La numérologie est un méthode de connaissance de soi, elle nous permet à partir des chiffres de notre date de naissance, de la valeur numérique de nos noms et prénoms de recevoir une multitude d'informations nous concernant. Ainsi nous pourrons décrypter notre caractère, prendre conscience de nos forces et faiblesses. C'est une aide précieuse pour nous accompagner sur le bon chemin tant professionnel que personnel.

**Virginie PORTELADA** 0683560302 virginieportelada@gmail.com

---

## LES ATELIERS DE LA TERRE à LA DANSE

**Vendredi 29 mars** : 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/

---

## SOINS EN HARMONISATION ENERGETIQUE AVEC L'ÉNERGIE SACRÉE DES CRÂNES DE CRISTAL

**Samedi 30 mars** : 14:30 - 16:30

L'harmonisation énergétique consiste à libérer, équilibrer et harmoniser les "encombrements"comme les charges émotionnelles, sur nos corps énergétiques éthérique, émotionnel, mental, astral et causal. L'ensemble de ces libérations permettent de retrouver de la paix intérieur, de la vitalité et du calme émotionnel. L'énergie des crânes de cristal nous accompagnent grandement durant le soin. Le bien être retrouvé permet alors d'envisager plus sereinement nos défis du moment.

**Marie & LAURENT** 0662277838 i.m625@yahoo.fr

---

## STAGE AVEC L'ÉNERGIE SACRÉE DES CRÂNES ET

## DRAGONS DE CRISTAL

**Dimanche 31 mars** : 09:30 - 17:00

" RENAÎTRE A SOI MÊME " le dimanche de Pâques

Écouter l'intérieur de Soi, laisser jaillir la nouveauté, l'authenticité, les émotions profondes et la Joie. Nous serons accompagnés par l'énergie Sacrée des Crânes et Dragons de Cristal dans un cercle de guérison. Une porte pour s'ouvrir à de nouveau possibles pour renaître à soi même. L'énergie présente est une énergie profondément transformatrice, elle porte le renouveau.

**Marie & LAURENT** 0662277838 i.m625@yahoo.fr

---

## QI GONG de la FEMME Atelier mensuel

**Jeudi 04 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

---

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

**Vendredi 05 avril** : 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 MENSUEL EXPLORATION CREATIVE A L'AQUARELLE

**Samedi 06 avril** : 09:30 - 12:30 **Samedi 04 mai** : 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

---

## VOIR CLAIR

**Samedi 06 avril** : 09:30 - 17:30 **Dimanche 07 avril** : 09:30 - 17:30

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

---

## APRÈS LE DÉPART DES ENFANTS, QU'EN EST-IL DE SOI ? QU'EN EST-IL DE NOUS?

Samedi 06 avril : 10:30 - 12:15

Les enfants s'en vont et leur départ fait bouger la place de chacun. Il s'est passé 15, 18, 20, 25 ans. Durant toutes ces années vous avez investi, totalement ou presque, votre temps et votre énergie pour eux. Vous vous êtes oublié un peu.. beaucoup... Et puis, vos enfants quittent le nid pour prendre leur envol. Vous vous retrouvez face à votre couple. Vous vous retrouvez face à vous-même. Comment vivez-vous cette période de changement ?

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

---

## CERCLE ATELIER de FEMME L'AUDACE D'ÊTRE ! ACTRICE de MA VIE

Samedi 06 avril : 14:00 - 17:00

Préférez-vous vous conformer, jouer les seconds rôles ou être pleinement actrice de votre vie ? Être responsable et prendre conscience de sa contribution !

Corinne GROS 0625992859 corinnegros@surlavoiedutambour.fr https://www.surlavoiedutambour.fr/

---

## COMMENT VOTRE INCONSCIENT PEUT DEVENIR VOTRE ALLIÉ ?

Mardi 09 avril : 19:30 - 21:30

JE VOUS INVITE A UNE CONFERENCE INTERACTIVE 🌟 "COMMENT VOTRE INCONSCIENT PEUT DEVENIR VOTRE ALLIE ?" 🌟 Préparez-vous à une exploration profonde lors d'une soirée captivante qui vous ouvrira les portes de votre inconscient et de ses mystères.

CATHERINE DEVOUASSOUD 0613221843 devouassoudcatherine@gmail.com

---

## ATELIER D'EXPRESSION ÉCRITE, ORALE ET CORPORELLE

Mecredi 10 avril : 14:00 - 16:00

RESSOURCES 507 : Photo sensible ou l'hommage à son image

Éric GRIFGNÉE 0677552762 ressources507@gmail.com www.ressources507.com

## OM CHANTING

Mecredi 10 avril : 19:30 - 20:30

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...

Aurélie BARBE aurelieomchanting@gmail.com

## ATELIER JEU DU TAO

Jeudi 11 avril : 17:00 - 21:00

Offrez-vous une pause pour prendre soin **de vous et aller vers vos rêves.** Le jeu du Tao est un outil ludique et coopératif qui permet d'initier des transformations importantes dans vos vies.

Anne Laure MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com https://www.annelauremonfret.fr

## HATHA YOGA SONORE

Samedi 13 avril : 09:30 - 11:30

Enchaînement de postures et de sons pour harmoniser les chakras

Sylvie ZIMMERMANN 0674817677 bienetreenyoga@gmail.com https://www.bienetreenyoga.wixsite.com/lorambre

## FORMATION au MASSAGE ASSIS ÉCOLE XAVIER COURT

Samedi 13 avril : 10:00 - 18:00 Dimanche 14 avril : 10:00 - 18:00 Lundi 15 avril : 10:00 - 18:59

Le massage amma assis est une technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée.

Stéphane BACHELET 0183819000 sbachelet3@gmail.com secretaire@xaviercourt.com

## TANGO RELATIONNEL OU LE TANGO DANS TOUS SES ETATS

Samedi 13 avril : 14:00 - 16:00

Un atelier de découverte du tango argentin, danse d'improvisation basée sur la marche, pour se rencontrer soi, puis l'autre à travers des jeux axés sur l'écoute, la connexion, mais aussi l'ancrage, l'axe, la posture.

Catherine PLANCHON 0678858407 parlonsencorps@hotmail.com

## YOGA RESTAURATIF - JE LÂCHE PRISE

Samedi 13 avril : 19:30 - 21:30

Prenez un temps de pause et de ressourcement profond grâce à un atelier de 2h de Yoga Restauratif. Dans l'immobilité et le silence, vous allez pouvoir faire l'expérience d'un lâcher prise profond.

Alessandra RAMPON 0649879917 alerampon@gmail.com

## CONFÉRENCE - ATELIER : SUR LE CHEMIN DU BONHEUR

Samedi 13 avril : 20:00 - 21:30

Voyagez au cœur de vous-même durant cette soirée pleine de vie & de joie. C'est vous qui serez le héros !

Mélanie COLLEAUX 0778682487 melanie.colleaux@yahoo.com https://www.melaniecolleaux.com

## MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte

Dimanche 14 avril : 09:30 - 12:00

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

## ATELIER de LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Dimanche 14 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

## ATELIER QI GONG - être en douceur avec soi-même

**Dimanche 14 avril** : 15:00 - 18:00

Un temps de pratique pour nourrir le système Rate/pancréas, c'est à dire notre centre.

Des mouvements simples qui permettent à l'esprit de poser une attention bienveillante aux ressentis internes.

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

---

## ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

**Jeudi 18 avril** : 14:30 - 17:30

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

---

## DANSE AERIENNE

**Jeudi 18 avril** : 19:00 - 20:30

Aller vers le Vivant et ressentir tous ses corps Céleste et Terrestre par le mouvement, la vibration, la respiration pour sentir, respirer sa présence

**Sandrine GIRAUD** 0672054110 sandgir38@yahoo.fr

---

## LES ATELIERS DE LA TERRE à LA DANSE

**Vendredi 19 avril** : 19:30 - 21:45

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

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

---

## HERBORISTERIE FAMILIALE (4 week-ends)

**Samedi 20 avril** : 09:00 - 18:30 **Dimanche 21 avril** : 09:00 - 18:30

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. Chaque week-end de cours sera ponctué par de nombreux travaux pratiques qui seront l'occasion d'apprendre à élaborer des sirops, teintures, acétolés, baumes, huiles de massage, crèmes, tisanes. Chaque élève

repartira avec ses préparations.

RICHARD ARNOLDI, PERRINE BLANC (ECOLE LYONNAISE PLANTES MED.)

0478308435 magali@elpmsn.fr https://www.ecoledeplantesmedicinales.com

---

## Formation à la REFLEXOLOGIE HOLISTIQUE

**Samedi 20 avril** : 09:30 - 17:00

L'ART du TOUCHER au service du VIVANT

**Jannick MONFERRAN** 0627619243 jannick.monferran@gmail.com

---

## INITIATION à LA COMMUNICATION ANIMALE

**Samedi 27 avril** : 09:30 - 18:00 **Dimanche 28 avril** : 09:30 - 18:00

Développer ses ressentis et recevoir ses premiers messages

**Clémentine JACQUET** 0667436867 clementine.j.eel@gmail.com

---

## PROGRAMME DE PSYCHOLOGIE POSITIVE CARE

**Mardi 30 avril** : 10:00 - 12:00

Le programme CARE est un programme innovant de psychologie positive qui vise à s'appuyer sur **ses ressources personnelles** pour développer **un bien-être durable et des capacités de résilience** face aux **événements difficiles ou stressants**.

**Mélanie Chalansonnet** 0677538792 melanie.chalansonnet@orange.fr

---

## CERCLE DE PARDON

**Mardi 30 avril** : 19:45 - 21:45

Initiée par Olivier Clerc et inspirée de Miguel Riuz (Auteur "Les Quatre Accords Toltèques"), le cercle de pardon est un rituel de guérison du cœur très puissant, un véritable baume pour le cœur et l'âme. Alors, venez expérimenter !

**Aurélie BARBE** aurelieomchanting@gmail.com

---

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

**Jeudi 02 mai** : 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 http://www.sensactions.fr/ https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/blandine-wong

---

## VIVRE LA PÉRIMÉNOPAUSE

Samedi 04 mai : 10:30 - 12:15

La ménopause est une période particulière et incontournable dans la vie d'une femme. Levons les tabous en partageant en toute simplicité ce que vous vivez.

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

---

## CERCLE ATELIER de FEMME L'AUDACE D'ÊTRE ! MON COUPLE INTÉRIEUR

Samedi 04 mai : 14:00 - 17:00

La puissance du couple intérieur sacré équilibré est inimaginable ! Cet équilibre apporte avec lui tout d'abord la paix profonde. La lutte intérieure a cessé, créant en nous un nouvel espace libéré.

Corinne GROS 0625992859 corinnegros@surlavoiedutambour.fr https://www.surlavoiedutambour.fr/

---