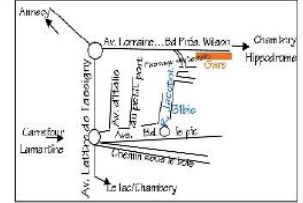


31 bis rue Jacotot  
73100 AIX LES BAINS  
**06 15 43 38 39**  
[espaceaurore@gmail.com](mailto:espaceaurore@gmail.com)  
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

**ESPACE AURORE**



## Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 29/04/2024 au 04/06/2024

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



### **YOGA RESTAURATIF - JE LÂCHE PRISE**

Lundi 29 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](mailto:alerampon@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](mailto:melanie.chalansonnet@orange.fr)

### **CERCLE DE PARDON**

Mardi 30 avril : 19:45 - 21:45 Mardi 14 mai : 19:45 - 21:45

Initié par Olivier Clerc et inspiré 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 !

Aurélien BARBE [aurelieomchanting@gmail.com](mailto: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](mailto:b.wong@sensactions.fr) <http://www.sensactions.fr/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/blandine-wong>

---

## COURS D'ANTIGYMNASTIQUE, MÉTHODE THÉRÈSE BERTHERAT

Vendredi 03 mai : 14:00 - 15:30 Vendredi 03 mai : 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](mailto:evelyne.calderini@wanadoo.fr) [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

---

## ATELIER MENSUEL EXPLORATION CREATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 04 mai : 09:30 - 12:30 Samedi 01 juin : 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](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com)

---

## 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](mailto: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/>

---

## **CONCERT MEDITATIF A L'ESPACE AURORE**

Samedi 04 mai : 19:00 - 20:30

Autrement appelé voyage ou bain sonore, cette séance vous permettra, à l'aide des carillons, des bols chantants et du Fire gong de vous plonger dans un état méditatif profond. Ce voyage vous amènera vers une détente et un lâcher prise remarquable et vous permettra de recharger complètement vos batteries.

**Jérémie COVILLERS** 0671723386 goodvibration730@gmail.com

---

## **DANSE AERIENNE SUR LE THÈME du VENT.**

Mardi 07 mai : 19:30 - 21:00

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

---

## **EÏNOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE-VOIX STAGE de 3 JOURS**

Vendredi 10 mai : 10:00 - 18:00 Samedi 11 mai : 10:00 - 18:00 Dimanche 12 mai : 10:00 - 18:00

Devenir qui vous êtes, par une hypnose qui s'adresse au Corps combinée avec le Souffle-Voix

**Benjamin GRECARD** 0677278836 info@dusoufflealavoix.com <https://www.du-souffle-a-la-voix.com>

---

## **YOGA DU RIRE**

Mardi 14 mai : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

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

---

## **OM CHANTING**

**Mecredi 15 mai** : 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...

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

---

## **QI GONG de la FEMME Atelier mensuel**

**Jeudi 16 mai** : 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

---

## **LES ATELIERS DE LA TERRE à LA DANSE**

**Vendredi 17 mai** : 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/>

---

## **YOGA NIDRA & DANSE thérapie**

**Samedi 18 mai** : 14:00 - 17:00

Nous vous proposons un atelier mêlant le yoga nidra et la danse thérapie. Venez découvrir cet élan qui nous anime à partager, bouger et faire bouger, transmettre, être ensemble. Un temps pour vous reconnecter à vous, à vos sensations, à votre créativité et au monde.

Pauline MESSAGER 0602370695 paulinem.dansetherapie@laposte.net

---

## **MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte**

**Dimanche 19 mai** : 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

---

## "VOTRE HISTOIRE de NAISSANCE", CONFÉRENCE

Mardi 21 mai : 19:30 - 21:30

Conférence interactive "Votre Histoire de naissance" Présenté par Catherine

CATHERINE DEVOUASSOUD 0613221843 [devouassoudcatherine@gmail.com](mailto:devouassoudcatherine@gmail.com)

---

## NUMÉROLOGIE STRATÉGIQUE

Mecredi 22 mai : 19:00 - 21:00

Venez découvrir vos nombres : chemin de vie et objectif de vie

Cathy DILLENSEGER 0677109641 [cathykine@gmail.com](mailto:cathykine@gmail.com)

---

## INITIATION REIKI USUI 2ème degré

Samedi 25 mai : 10:00 - 17:00 Dimanche 26 mai : 10:00 - 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/>

---

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

Samedi 25 mai : 14:00 - 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. Séance proposée sur le thème de la guérison de l'enfant intérieur qui sera aussi le thème du stage du dimanche 26 Mai.

Marie & LAURENT 0662277838 [i.m625@yahoo.fr](mailto:i.m625@yahoo.fr)

---

## ATELIER de la TERRE à la DANSE - AFRIKA, LE SONGE D'UNE NUIT

Samedi 25 mai : 14:30 - 16:30

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

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

---

## **STAGE AVEC L'ÉNERGIE SACRÉE DES CRÂNES ET DRAGONS DE CRISTAL SUR LE THÈME DE L'ENFANT INTÉRIEUR**

Dimanche 26 mai : 09:30 - 17:00

Stage du moi de Mai sur le thème de "l'enfant intérieur" en lien avec les énergies de la Mère divine Marie qui souhaite que ses enfants soient heureux et en paix pour s'actualiser aux nouvelles énergies. Par l'écoute de l'intérieur de Soi, laisser remonter nos blessures, nos blocages et retrouver notre authenticité, notre créativité et la joie profonde de vivre, de partager notre essence (qui nous sommes réellement). 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 nouveaux 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

---

## **TANGO RELATIONNEL OU LE TANGO DANS TOUS SES ETATS**

Dimanche 26 mai : 10:00 - 12:00

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

---

## **ATELIER QI GONG - du coeur pour soi**

Dimanche 26 mai : 15:00 - 18:00

Avoir du coeur est si beau, et si louable. En avoir pour soi-même est moins vanté, mais ô combien fondamental. Prenez le temps d'une après-midi pour libérer les poids émotionnels en passant par le corps, et des mouvements spécifiques de qi gong. Alléger et nourrir son coeur, pour mieux rayonner. Un programme tout en joie !

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

---

## TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS LE CHAOS

Lundi 27 mai : 20:00 - 22:00

Un atelier dans lequel on aborde cet entre-deux dans lequel nous pouvons nous sentir en cette période chaotique et comment installer plus d'équilibre, d'amour et d'harmonie en nous et dans notre vie afin de vivre ce mouvement avec le plus de fluidité possible.

Gilyane BERNARD 0683718258 [gilyaneb@sfr.fr](mailto:gilyaneb@sfr.fr) [www.lagracedetreunefemme.com](http://www.lagracedetreunefemme.com)

---

## DANSE INTUITIVE

Mardi 28 mai : 19:30 - 21:00

Cercle de danse au féminin

Nadège TISSOT 0633373486 [contact@ntissot.fr](mailto:contact@ntissot.fr) <https://www.ntissot.fr>

---

## MÉDITATION en groupe au SON de BOLS TIBÉTAIN et CARILLON KOSHI

Mecredi 29 mai : 19:30 - 21:00

Je vous propose de venir profiter du son des bols Tibétains et carillons Koshi.

Rémi Presson 0619519591 [remipresson@hotmail.com](mailto:remipresson@hotmail.com) <https://remi-presson.com/>

---

## ATELIER SOMMEIL POUR LES BÉBÉS

Vendredi 31 mai : 17:30 - 20:30

Coach en sommeil relationnel, j'anime un Atelier sommeil pour les mamans dans leur dernier trimestre de grossesse ou mamans avec un bébé de moins de 3 mois.

Cathy PASCUZZI 0768800122 [cathycoachsommeil@gmail.com](mailto:cathycoachsommeil@gmail.com)

---

## ATELIER DÉCOUVERTE DE SA PROPRE CRÉATIVITÉ(PEINTURE)

Samedi 01 juin : 14:00 - 17:00

Vous souhaitez exprimer votre créativité en peinture, mais vous vous sentez intimidé par la toile blanche ? Vous avez eu des périodes prolifiques artistiquement, mais vous avez perdu cette inspiration et souhaitez vous renouveler ?

Je vous propose de découvrir ensemble le potentiel créatif qui vous habite déjà, les moyens de favoriser l'état de flow et de libérer votre âme créative.

**Cécile TROUSSE** 0687153794 [ceciletrousse@gmail.com](mailto:ceciletrousse@gmail.com) <https://www.ceciletrousse.com/> <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/cecile-trousse/>

---