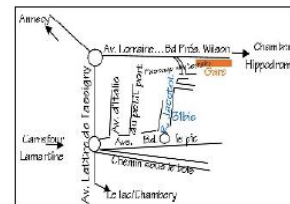


31 bis rue Jacotot  
73100 AIX LES BAINS  
**06 15 43 38 39**  
[espaceaurore@gmail.com](mailto:espaceaurore@gmail.com)  
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

**ESPACE AURORE**



## Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 28/09/2024 au 06/11/2024

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



### PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

Samedi 28 septembre : 14:00 - 17:00

"Une douce nuit pour une belle journée"

Éric GRIFGNÉE 0677552762 [ressources507@gmail.com](mailto:ressources507@gmail.com) [www.ressources507.com](http://www.ressources507.com)

### Et si la maladie avait quelque chose à nous dire ?

Mardi 01 octobre : 19:30 - 21:30

Conférence sur le décodage biologique comme outil d'accompagnement des maladies physiques et psychiques.

Laure DOURGNON 0608783789 [laure.dourgnon@wanadoo.fr](mailto:laure.dourgnon@wanadoo.fr)

### LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : Module 1

Vendredi 04 octobre : 13:30 - 16:30

Il n'est pas facile pour tout le monde de pouvoir s'exprimer en public. Il s'agit parfois de dépasser ses peurs, d'oser se montrer, de gérer son stress, de dépasser certains freins...Au cours d'un atelier de 3h, je vais vous donner des outils concrets que vous pourrez ensuite utiliser pour vous exprimer en public : des bases, une méthodologie, un guide pratique. Puis vous pourrez expérimenter en petit groupe à travers des exercices pratiques et ludiques dans un cadre bienveillant : les meilleures conditions réunies pour enfin oser !

Aurélié BARBE [aurelieomchanting@gmail.com](mailto:aurelieomchanting@gmail.com)

## **Voyage sonore avec Frédéric**

Vendredi 04 octobre : 19:00 - 21:00

Tambour, didjeridoo, bols tibétains, gongs, anantar, flûtes et bien d'autres ! Un voyage sonore hors du temps nourri de mantras et de chants intuitifs. Un voyage pour offrir à votre corps l'espace de s'exprimer pleinement et de ressentir profondément l'instant présent.

Frédéric NEZONDET 0663116820 fnezondet@gmail.com <https://www.fredericnezondet.energy/>

---

## **CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE Module 1 avec Manibhadri**

Samedi 05 octobre : 09:00 - 17:30 Dimanche 06 octobre : 09:00 - 17:30

1er Module de base en Communication Non Violente

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

---

## **"CONSTRUIRE SON ARBRE GÉNÉALOGIQUE" - LES BASES**

Samedi 05 octobre : 13:00 - 15:00

2h pour démarrer la création de son arbre généalogique

Nathalie MORAND 0772559694 contact@conciliabules.coach <https://www.conciliabules.coach> <https://www.conciliabules.coach/a-propos/>

---

## **YOGA DU RIRE**

Mardi 08 octobre : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

Cécile MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

---

## **EXPRESSION ECRITE, ORALE ET CORPORELLE**

Mecredi 09 octobre : 14:00 - 16:00

"La lecture ou l'ouverture au monde de l'autre."

Éric GRIFGNÉE 0677552762 ressources507@gmail.com [www.ressources507.com](http://www.ressources507.com)

---

## **CERCLE DE PARDON**

Mecredi 09 octobre : 19:45 - 22:00

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. Une expérience à vivre et à revivre sans modération ! ❤️

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

---

## **ATELIER QI GONG**

Jeudi 10 octobre : 09:30 - 11:30

Pratique en lien avec la saison énergétique, puis d'une forme qui pourra varier en cours d'année. Nous pratiquerons Le tai ji qi gong lignée des Qi gong Yang shen, pour nourrir la vie. Il m'a été transmis par Minoru Hoshino qui l'a lui même reçu de Jio Guorui. Un très beau qi gong en 15 mouvements à découvrir!

Sylvie ONILLON 0689876858 sylvie.onillon@laposte.net

---

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

Vendredi 11 octobre : 17:00 - 19:30

Ateliers de préparation corporelle pour sportifs

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

---

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

Vendredi 11 octobre : 19:45 - 21:45

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

Catherine PLANCHON 0678858407 parlonsencorps@hotmail.com

---

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

## L'AQUARELLE

Samedi 12 octobre : 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. Il est possible de participer une seule fois.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com

---

## Cercle de Femmes L'audace d'être Reliée

Samedi 12 octobre : 14:00 - 17:00

Tout est relié ! Chacune est en lien avec un arbre généalogique où se raconte notre histoire familiale. En allant regarder dans nos lignées familiales, nous avons la possibilité de permettre une prise de conscience pour libérer notre présent. Sur le thème de nos lignées et à partir de notre champ émotionnel, nous utiliserons l'écriture pour un nettoyage de nos lignées familiales.

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

---

## EXPRESSION ECRITE, ORALE ET CORPORELLE

Mecredi 16 octobre : 14:00 - 16:00

"Dans l'interprétation, mon corps ouvre le passage, ma voix poursuit la voie."

Éric GRIFGNÉE 0677552762 ressources507@gmail.com [www.ressources507.com](http://www.ressources507.com)

---

## OM CHANTING

Mecredi 16 octobre : 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 et purifie l'environnement.

Aurélien BARBE aurelieomchanting@gmail.com

---

## **DANSE INTUITIVE GUIDEE**

Jeudi 17 octobre : 19:45 - 20:45

Cercle de danse mixte. Une danse introspective et méditative sur des musiques qui invitent au voyage intérieur (tribaux, pop rock, lyriques...). Un espace de retour au corps et à soi par le mouvement libre. On lâche le quotidien, le mental et les tensions!

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

---

## **HATHA YOGA SONORE**

Samedi 19 octobre : 09:30 - 11:30

Enchaînement de postures et de sons pour harmoniser les chakras

Sylvie ZIMMERMANN 0674817677 [bienetreenyoga@gmail.com](mailto:bienetreenyoga@gmail.com) <https://www.bienetreenyoga.wixsite.com/lorambre>

---

## **ATELIER QI GONG - prendre soin de sa terre intérieure**

Samedi 19 octobre : 15:30 - 18:30

C'est la bonne période pour se poser, et nourrir le système Rate/pancréas, c'est à dire notre centre. Notre terre intérieure.

Des mouvements simples avec une intention claire : l'esprit accueille les ressentis internes, et le corps se déploie.

Louise ROTHÉ AIRELLE 0632023997 [airelle@ecomail.fr](mailto:airelle@ecomail.fr) <https://www.airelle-energetique.fr>

---

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

Samedi 19 octobre : 20:00 - 21:30

Autrement appelé voyage ou bain sonore, cette séance vous permettra, à l'aide des carillons, des bols chantants, du tubalophone 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](mailto:goodvibration730@gmail.com)

---

## **MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte**

Dimanche 20 octobre : 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](mailto:garry.dumont@gmail.com)

---

## **DANSE SENSITIVE**

Dimanche 20 octobre : 14:00 - 16:00

La danse sensitive est une danse libre, intuitive, accessible à tous. Elle permet de se libérer des tensions, des douleurs éventuelles, et elle favorise le bien-être physique et psychique de chacun.

Catherine PLANCHON 0678858407 [parlonsencorps@hotmail.com](mailto:parlonsencorps@hotmail.com)

---

## **ATELIER JEU DU TAO**

Jeudi 24 octobre : 14:15 - 18:30

Offrez-vous une expérience à la fois originale, profonde et ludique pour clarifier et avancer vers vos buts. Grâce à des questions pertinentes, l'aide des autres participants et l'intelligence du Yi King (livre de sagesse chinois millénaire), le jeu du Tao vous aide à concrétiser vos objectifs et désirs.

Anne Laure MONFRET 0658514227 [annelauremonfret@gmail.com](mailto:annelauremonfret@gmail.com) <https://www.annelauremonfret.fr>

---

## **SOINS AVEC SHERWIN, GUÉRISSEUR PHILIPPIN.**

Vendredi 25 octobre : 07:00 - 20:00 Samedi 26 octobre : 07:00 - 20:00 Dimanche 27 octobre : 07:00 - 20:00 Lundi 28 octobre : 07:00 - 18:00

Sherwin est un guérisseur holistique, il s'adresse aux corps physiques et subtils, dont l'âme et l'esprit de la personne concernée, afin de dissoudre les blocages présents dans le subtil prenant ensuite matière dans le corps physique .

Albane DE CHALAIN 0762790395 [contact@verslaconscience.com](mailto:contact@verslaconscience.com) [www.verslaconscience.com](http://www.verslaconscience.com)

---

## **Atelier Conférence : Elaborer ses produits cosmétiques au**

## **naturel**

Samedi 26 octobre : 09:00 - 12:00

Découverte des produits cosmétiques DIY bio et naturels

Frédérique BERTAUD 0619556868 [lessecretsdubens@yahoo.com](mailto:lessecretsdubens@yahoo.com)

---

## **ATELIER DÉCOUVERTE DE SA PROPRE CRÉATIVITÉ (PEINTURE)**

Samedi 26 octobre : 14:30 - 17:30

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/>

---

## **ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE**

Dimanche 27 octobre : 14:00 - 17:00

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Sans aucun pré-requis, vous pourrez découvrir une pratique créative et passer un moment de détente et 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)

---

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

Jeudi 31 octobre : 10:00 - 17:00 Vendredi 01 novembre : 10:00 - 16:00

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/](https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/muriel-brun/)

---

## **INITIATION à LA COMMUNICATION ANIMALE**

Vendredi 01 novembre : 09:30 - 17:00

Initiation à la communication animale, Développer ses ressentis et recevoir ses premiers messages.

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

---

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

Samedi 02 novembre : 10:00 - 17:00

Le Lahochi de la 13ème Octave peut être utilisé seul ou en combinaison avec d'autres systèmes de soins.

Il permet d'accéder et d'intégrer des énergies subtiles de guérison aux fréquences très élevées.

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

---

## **Approfondissement de la communication animale**

Dimanche 03 novembre : 10:00 - 17:30

Découvrez le Niveau 2 de la Communication Animale

Venez approfondir votre pratique à travers une journée d'entraînement et découvrir de nouveaux aspects de la communication animale et de la spiritualité. ✨

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

---

## **DECouvrez LE PROFILAGE ALIMENTAIRE (R)**

Mardi 05 novembre : 19:30 - 21:00

Le Profilage alimentaire® créé par Taty LAUWERS est un tremplin vers une alimentation plus intuitive, à l'écoute de soi. Outil pratique, il aide à définir l'alimentation qui nous convient le mieux. Une conférence suivie d'un temps d'échanges autour de cette approche de "bons-sens".



Anne CLAUDE 0620096857 [anne.mangeurlibre@gmail.com](mailto:anne.mangeurlibre@gmail.com) <https://www.mangeurslibres.fr/>

---