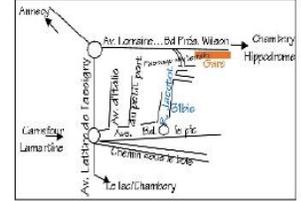


31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
06 15 43 38 39
espaceaurore@gmail.com
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 01/01/2025 au 09/02/2025

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



ATELIER QI GONG

Jeudi 09 janvier : 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 10 janvier : 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 10 janvier : 19:45 - 21:45

Venez découvrir le tango argentin, Danse d'improvisation, pour de rencontrer soi, puis l'autre à travers des jeux axés sur l'écoute, la connexion mais aussi l'ancrage, l'axe et la posture.

Catherine PLANCHON 0678858407 parlonsencorps@hotmail.com

DE L'ONDE WUTAO à LA DANSE LIBÉRÉE

Samedi 11 janvier : 14:00 - 17:00

De l'Onde Wutao à la danse libérée ! Dans la collection les Voyages Tissés, Sophie et David vous proposent un voyage à la (re)découverte de 2 pratiques : la danse libre et le Wutao.

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

CONCERT MEDITATIF A L'ESPACE AURORE

Samedi 11 janvier : 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

MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte

Dimanche 12 janvier : 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 CHORÉ & DANSES DU MONDE du FOLKISTAN

Dimanche 12 janvier : 16:30 - 19:00

Bienvenue au Folkistan, un temps suspendu où vos pieds pourront rencontrer des chorégraphies et danses en cercle du monde (françaises, sud-africaines, polonaises, américaines, roumaines...) !

Philip BOISVIEUX 0631354516 philip.boisvieux@gmail.com

YOGA DU RIRE

Mardi 14 janvier : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

Cécile MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

SÉANCES de LIBÉRATION et RECONNEXION.

Mecredi 15 janvier : 19:30 - 21:30

Un voyage au coeur de vos chakras pour vous libérer suivi d'une reconnexion et guidance pour vos prochains pas en 2025 !

Line Celestrano 0619860706 line.celest@gmail.com <https://www.etre-soi-au-coeur-de-sa-vie.com/>

DANSE INTUITIVE GUIDÉE

Jeudi 16 janvier : 20:00 - 21:00

Cercle de danse mensuel (mixte)

Une danse introspective et méditative sur des musiques qui invitent au voyage intérieur (tribaux, pop rock, lyriques, classiques...). 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 <https://www.ntissot.fr>

CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE Module 3 avec Manibhadri

Samedi 18 janvier : 09:00 - 17:30 Dimanche 19 janvier : 09:00 - 17:30

3ème Module de base en Communication Non Violente

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

ATELIER DÉCOUVERTE DE SA PROPRE CRÉATIVITÉ (PEINTURE)

Samedi 18 janvier : 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 <https://www.ceciletrousse.com/> <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/cecile-trousse/>

ATELIER ARBRE DE VIE

Lundi 20 janvier : 09:30 - 17:00

L'arbre de vie est un outil créatif et narratif puissant pour faire apparaître ce que vous voulez vraiment dans votre vie et où vous voulez aller. Il permet de redonner du sens dans votre parcours de vie, faire émerger vos ressources, compétences uniques et valeurs, afin de prendre confiance et vous projeter dans l'avenir et identifier vos objectifs de vie personnelle et professionnelle.

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

ATELIER GOSPEL & CHANTS DU MONDE avec SONG CIRCLES

Lundi 20 janvier : 20:00 - 22:00

 Des mains qui clappent, des voix qui chantent : bienvenue dans ce petit bain de gospel ouvert à toutes et tous ! Que vous ayez déjà le gospel dans la peau, ou que ce soit vos premières notes, vous pourrez plonger dans cet atelier pour apprendre pas à pas quelques airs entraînants en petit comité, et croiser des regards et des sourires enjoués !

Philip BOISVIEUX 0631354516 philip.boisvieux@gmail.com

OM CHANTING

Mecredi 22 janvier : 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.

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

VOYAGE SONORE avec FRÉDÉRIC

Vendredi 24 janvier : 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.

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

ATELIER MENSUEL D'EXPLORATION CRÉATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 25 janvier : 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 relai. 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

Qi Gong de l'intersaison : organes associés Rate-Pancréas / Estomac

Samedi 25 janvier : 09:30 - 12:00

En lien avec la saison, nous visiterons les méridiens et couples d'organes qui lui sont rattachés.

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

Cercle de Femmes L'Audace d'être Mon temple

Samedi 25 janvier : 14:00 - 17:00

L'ombre et la lumière. En entrant en soi, où règne le silence de sa propre profondeur, chacune a la possibilité d'être à l'écoute de sa voix intérieure.

La femme est créatrice de vie par son essence.

A partir de pratique de méditation, nous irons à la rencontre de nos zones d'ombre pour y mettre de la lumière et les transformer pour notre propre métamorphose.

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

ATELIER QI GONG - quitter l'hiver

Samedi 25 janvier : 15:30 - 18:30

Renforcer et nourrir les reins pour entamer une douce transition entre l'hiver et le renouveau printanier. Des mouvements, une philosophie et le médecine traditionnelle chinoise... bref, du qi gong !

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

ATELIER MENSUEL DE DANSE SENSITIVE

Dimanche 26 janvier : 14:00 - 16:00 Dimanche 09 février : 14:00 - 16:00

La danse sensitive est une danse libre, intuitive, accessible à tous .

Le thème du jour et la musique, nous guide, nous entraîne dans notre liberté de mouvement, dans notre créativité.

Une exploration personnelle, mais soutenue par le groupe.

Catherine PLANCHON 0678858407 parlonsencorps@hotmail.com

YIN YOGA et VOTRE HEXAGRAMME YI KING de L'ANNÉE 2025- CORPS et ESPRIT

Jeudi 30 janvier : 14:30 - 17:00

Le nouvel an chinois fin janvier marque le début d'un nouveau cycle. A cette occasion, nous vous proposons de prendre un moment pour vous, autour d' :

- une pratique douce de Yin Yoga sur le thème de l'ouverture de coeur.
- une découverte du Yi King (livre de sagesse millénaire de transformation intérieure pour agir de manière ajustée. "Comment traverser au mieux cette nouvelle année ? Quel challenge principal devrai-je relever et que devrai-je mettre en œuvre ?"

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

ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

Vendredi 31 janvier : 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 relai. C'est un temps d'exploration créative guidée.

Clémence BRICOUT 0665628084 clemencebricout.pro@gmail.com

Stage Femmes "L'éveil du Féminin sacré" 1 : De la guérison de l'Utérus au Féminin sacré

Vendredi 31 janvier : 20:30 - 22:30 Samedi 01 février : 09:00 - 20:00 Dimanche 02 février : 09:00 - 17:00

Ces stages s'adressent à toutes les Femmes qui veulent cheminer en conscience au coeur de leur intimité, leur féminité profonde. A celles qui désirent nourrir, découvrir, laisser vivre, incarner la Femme libre, puissante, douce, sauvage, guérisseuse et extatique !

Line Celestrano 0619860706 line.celest@gmail.com <https://www.etre-soi-au-coeur-de-sa-vie.com/>

L'ARBRE DE VIE DE VOTRE SINGULARITÉ D'ACCOMPAGNANT.E

Lundi 03 février : 09:30 - 17:00

Cet atelier s'adresse tout particulièrement aux accompagnant.es, thérapeutes et toutes les personnes qui travaillent dans le soin. L'arbre de vie de votre singularité d'accompagnant.e permet de faire émerger ce qui vous rend unique par rapport aux autres praticiens, d'identifier vos valeurs profondes et talents particuliers, et d'aligner vos objectifs professionnels avec qui vous êtes vraiment.

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

ATELIER JEU DU TAO

Jeudi 06 février : 14:00 - 18:00

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 <https://www.annelauremonfret.fr>

ATELIER de CUISINE THÉRAPIE

Vendredi 07 février : 14:00 - 17:00

Thème : "Prends ta place, c'est ton moment" 🌻

Cet atelier est une invitation à explorer les différentes facettes de votre être et à trouver votre juste place, tout en douceur et créativité.

Paola BAUER LES ATELIERS DE PAOLA 0660223057 lesateliersdepaolabauer@gmail.com

ATELIER CHORÉ & DANSES DU MONDE du FOLKISTAN

Vendredi 07 février : 18:30 - 21:00

Bienvenue au Folkistan, un temps suspendu où vos pieds pourront rencontrer des chorégraphies et danses en cercle du monde (françaises, sud-africaines, polonaises, américaines, roumaines...) !

Philip BOISVIEUX 0631354516 philip.boisvieux@gmail.com

YOGA EGYPTIEN & VOYAGE SONORE

Samedi 08 février : 09:30 - 11:30

Une approche du yoga égyptien de Babacar Khane, qui puise ses racines dans l'Egypte ancienne, science du mouvement, de la respiration, et de la circulation énergétique pour un bien être global. A la fin de la pratique un voyage sonore viendra clôturer l'atelier avec bols tibétains et instruments intuitifs divers et variés.

Sylvie ZIMMERMANN 0674817677 bienetreenyoga@gmail.com <https://>

www.bienetreenyoga.wixsite.com/lorambre

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

Samedi 08 février : 14:00 - 17:00

"Mais pourquoi je ne dors pas ?"

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

CONCERT MEDITATIF A L'ESPACE AURORE

Samedi 08 février : 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

LES ATELIERS DU BIEN ÊTRE: LE MATIN QUI VOUS FAIT DU BIEN

Dimanche 09 février : 09:00 - 13:00

Démarrez votre journée en douceur autour d'un petit-déjeuner plaisir et découvrez divers ateliers autour du bien-être.

Rejoignez-nous le dimanche 9 février 2025 de 9h à 13h pour une matinée dédiée au bien-être pro et perso, à la détente et à la découverte

Jessica VILLANI Semons pour demain 0686146104
