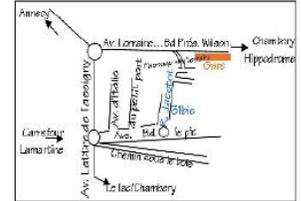


31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
06 15 43 38 39
espaceaurore@gmail.com
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



Programme de l'Espace Aurore -Aix les Bains du 31/03/2025 au 04/05/2025

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



TANGO RELATIONNEL OU LE TANGO DANS TOUS SES ETATS

Vendredi 04 avril : 19:45 - 21:45

Venez découvrir le tango argentin, danse d'improvisation pour se 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

YOGA EGYPTIEN & VOYAGE SONORE

Samedi 05 avril : 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>

ATELIER PARENT-ENFANT 4-6 ANS "MON CORPS, LES AUTRES ET MOI : CORPS ET INTIMITE".

Samedi 05 avril : 10:00 - 11:00

Dans la suite de l'atelier Emotions et consentement, on parle cette fois du corps et de l'intimité. Coach parentale, je vous propose de passer un moment d'échange et de jeu avec votre enfant tout en le sensibilisant à des notions essentielles à son développement !

Amélie MEULEMAN 0681340859 amelie.meuleman@gmail.com <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/amelie-meuleman/> <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/>

amelie-meuleman/

FORMATION AUTOMASSAGE DO-IN - Niveau 1

Samedi 05 avril : 10:00 - 18:00 **Dimanche 06 avril** : 10:00 - 18:00

Le Do In est une pratique d'automassage, de revitalisation et de relaxation, simple et rapide.

FABIENNE CHAS 0699299337 fabienne.chas@free.fr <https://www.xaviercourt.com/les-formations/>

ATELIER QI GONG foie et créativité

Samedi 05 avril : 15:30 - 18:30

C'est le printemps ! faites éclore les bourgeons qui sommeillent en vous, tout en douceur ! Un qi gong simple qui autorise la spontanéité, pour aller chercher ce qui est juste pour soi, ce qui fait du bien, en se mettant simplement à l'écoute de ses perceptions intérieures.

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

MÉTHODE WIM HOF Atelier découverte

Dimanche 06 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

DANSE SENSITIVE

Dimanche 06 avril : 14:00 - 16:00

La danse sensitive est une danse libre, accessible à tous. Le thème du jour et la musique vous guident, vous entraînent dans votre liberté de mouvement, dans votre créativité. Une exploration personnelle, soutenue par le groupe.

Catherine PLANCHON 0678858407 parlonsencorps@hotmail.com

ATELIER MENSUEL DE DANSE SENSITIVE

Dimanche 06 avril : 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

YOGA DU RIRE

Mardi 08 avril : 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 avril : 14:00 - 16:00

"Décrire sans crier, dépeindre sans se plaindre."

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

"OFFRE DE PRINTEMPS" : RÉFLEXOLOGIE AURICULAIRE (Auriculothérapie sans aiguilles)

Mecredi 09 avril : 14:00 - 18:00 Mecredi 16 avril : 14:00 - 18:00 Mecredi 23 avril : 14:00 - 18:00

En Avril, votre séance individuelle de réflexologie auriculaire/auriculothérapie au tarif découverte de 40€. Redonnez un coup de boost à votre vitalité et abordez cette nouvelle saison avec dynamisme !

Florence GAIDE 0620843655 florencegaide73@gmail.com <https://www.florencegaide.fr> <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/florence-gaide/>

PSYCHO-CHAMANISME: COUPER LES LIENS, libération et reconnexion

Mecredi 09 avril : 19:30 - 21:31

Un doux et puissant voyage chamanisme au coeur de vos chakras ! Vous pourrez vous libérer de liens passés ou présents, lieux ou situations qui vous empêchent d'aller de l'avant et d'accueillir le renouveau ! Petit groupe de 4 à 6 personnes.

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

ATELIER QI GONG

Jeudi 10 avril : 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

DANSE INTUITIVE GUIDEE

Jeudi 10 avril : 20:00 - 21:00

Une danse introspective sur des musiques vibrantes et variées (tribales, pop, rock, classiques...) qui invitent au voyage intérieur. 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>

ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

Vendredi 11 avril : 17:00 - 20:00

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

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

Vendredi 11 avril : 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>

VOIR CLAIR

Samedi 12 avril : 09:30 - 17:30 Dimanche 13 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 0486350817 contact@voirclair.org www.voirclair.org

ATELIER DÉCOUVERTE DE SA PROPRE CRÉATIVITÉ (PEINTURE)

Samedi 12 avril : 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/>



PETIT BAL DE DANSES du MONDE du FOLKISTAN

Dimanche 13 avril : 18:30 - 20:30

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

TROUVER L'HARMONIE EN 2025 - Numérologie stratégique et Jeu du Tao

Lundi 14 avril : 09:00 - 18:00

Nous vous proposons une journée consacrée le matin à la Numérologie Stratégique pour une meilleure connaissance de soi et une aide à la prise de décision, suivi l'après-midi du jeu du Tao, pour avancer sur son chemin de vie et aider à concrétiser son objectif pour 2025.

Anne Laure MONFRET

EXPRESSION ECRITE, ORALE ET CORPORELLE

Mecredi 16 avril : 14:00 - 16:00

"Photo sensible ou l'hommage à son image."

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

CERCLE DE PARDON

Mecredi 16 avril : 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

OM CHANTING

Mecredi 23 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 et purifie l'environnement.

Aurélié BARBE aurelieomchanting@gmail.com

SENS ET SYMBOLISME DES PIEDS avec Michel CHARRUYER

Judi 24 avril : 09:00 - 18:00 Vendredi 25 avril : 09:00 - 18:00 Samedi 26 avril : 09:00 -

18:00 Dimanche 27 avril : 09:00 - 18:00

Michel CHARRUYER a exercé son métier pendant plus de 30 ans ! aujourd'hui il est à la retraite et propose des stages. Michel sera présent sur AIX LES BAINS pour le stage "SENS ET SYMBOLISME DU PIED" qui se compose de deux modules de 4 jours chacun.

Laurence METAYER 0622367540 lometayer@gmail.com

ATELIER MENSUEL D'EXPLORATION CRÉATIVE A L'AQUARELLE

Samedi 26 avril : 09:30 - 12:30

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
