

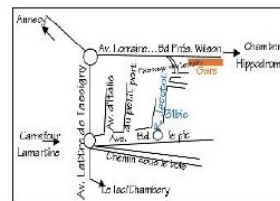
31 bis rue Jacotot  
73100 AIX LES BAINS

**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 26/01/2026 AU 08/03/2026

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

### ATELIER DÉCOUVERTE DU TAI CHI À L'ÉVENTAIL

LUNDI 26 JANVIER : 17:00 - 18:00 LUNDI 23 FÉVRIER : 17:00 - 18:00

S'initier en douceur au Tai Chi à l'éventail, pratique fluide et esthétique.

ISÉE GIUSTI 0630588015 [confluences22@gmail.com](mailto:confluences22@gmail.com)

### CONFERENCE "LE TOUCHER CONSCIENT – UN VOYAGE EXPÉRIENTIEL GUIDÉ PAR L'AYURVÉDA"

LUNDI 26 JANVIER : 19:30 - 21:00

Une immersion de 90 minutes pour explorer le toucher conscient selon l'Ayurvéda : respiration guidée, éveil sensoriel et connexion à l'énergie vitale. Une expérience vivante pour apaiser le corps et réveiller la présence à soi.

AUDE CHAMBRU 0678957352 [contact@audechambbru.com](mailto:contact@audechambbru.com)

### YIN YOGA & HARPÉOPATHIE

MARDI 27 JANVIER : 19:30 - 21:00 MARDI 03 MARS : 19:30 - 21:00

Nous explorons diverses postures de Yin Yoga, accompagnées par les sons de la Harpe.

ALEXIA DELPHIS 0633112233 [alexia.harpeopathie@gmail.com](mailto:alexia.harpeopathie@gmail.com)

### ÉVEIL DU CORPS PAR LE SOURIRE INTÉRIEUR

MECREDI 28 JANVIER : 19:00 - 20:00

Accompagnement guidé "Corps & Émotions" : reconnexion à soi par les auto-massages pour libérer les tensions et par la visualisation pour lâcher prise et se détendre. Accordez-vous un moment rien que vous vous !

FLORENCE GAIDE 0620843655 [florencegaide73@gmail.com](mailto:florencegaide73@gmail.com)

### ATELIER JEU DU TAO

JEUDI 29 JANVIER : 14:00 - 18:00 JEUDI 26 FÉVRIER : 14:00 - 18:00

Reconnectez-vous à l'essentiel et avancez vers ce qui vous tient vraiment à cœur aujourd'hui. Bénéficiez d'un outil puissant et de l'entraide et intelligence collective du groupe, pour clarifier et avancer vers vos buts en toute confiance.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

---

## **ATELIER DE LIBÉRATION ET DE GUÉRISON**

SAMEDI 31 JANVIER : 09:15 - 19:00

Vous aurez la possibilité au cours de cet atelier en ce début d'année 2026, de vous libérer de ce qui est insatisfaisant/souffrant, limitant dans votre vie. Certains obstacles seront transmutés et laisseront la place à de nouvelles possibilités ! Vous pourrez incarner dans vos c

LINE CELESTRANO 0619860706 line.celest@gmail.com

---

## **ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE**

SAMEDI 31 JANVIER : 09:30 - 12:30

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Sans aucun prérequis, vous pouvez découvrir une pratique créative dans la détente et le lâcher prise. Cet atelier est un espace bienveillant et calme, pendant lequel le cerveau se pose et la main prend le relai.

CLÉMENCE BRICOUT 06 65 62 80 84 clemencebricout.pro@gmail.com

---

## **TANTRA MIXTE ET SOIN DE GUÉRISON: L'ÉQUILIBRE DU DONNER ET DU RECEVOIR !**

DIMANCHE 01 FÉVRIER : 09:00 - 19:00

Où en êtes-vous dans votre capacité à donner et recevoir ? Vous est-il plus facile de donner ? De recevoir ? Je vous propose, au cours de cette journée un voyage profond d'exploration et de guérison de ces 2 polarités.

LINE CELESTRANO 0619860706 line.celest@gmail.com

---

## **YOGA DU RIRE**

MARDI 03 FÉVRIER : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

CÉCILE MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

---

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

MECREDI 04 FÉVRIER : 17:00 - 19:00

Libre dans ses pensées, libre dans ses expressions, un monde s'ouvre.

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

---

## CERCLE DE PARDON

JEUDI 05 FÉVRIER : 19:30 - 21:30

Initiée par Miguel Riuz (Auteur "Les Quatre Accords Toltèques"), cette pratique à la fois simple, accessible et puissante est un baume pour le cœur et l'âme. Alors, venez expérimenter !

AURÉLIE BARBE aurelieomchanting@gmail.com

---

## LE CHEMIN DES ARCANES

JEUDI 05 FÉVRIER : 20:00 - 22:00 JEUDI 26 FÉVRIER : 20:00 - 22:00

Découvrez le Tarot de Marseille autrement ! Une expérience unique : relaxation et Immersion dans l'univers des arcanes majeures. Que vous soyez débutant ou passionné, rencontrez les archétypes et pratiquez en cercle de tarologie.

DÉBORAH CARTES SUR TABLE 0750523550 cartessurtable.by.deb@gmail.com

---

## STAGE MENSUEL YIN YOGA

VENDREDI 06 FÉVRIER : 09:30 - 11:30

Au cours des différentes postures et avec des supports adaptés à chacun, Je vous guiderai vers un relâchement corporel global (physique émotionnel mental)

CLAIRE PIERLAS 0688011688 claire.energetic01@gmail.com

---

## YATRA KUNDALINI ACTIVATION

VENDREDI 06 FÉVRIER : 19:00 - 21:00

Plongez dans l'énergie de la transformation avec la Yatra Kundalini Activation

OPHÉLIE GAVA : LES DOIGTS DE FÉE ÉNERGÉTICIENNE 0699254494 opheliegava@hotmail.com

---

## FORMATION BIOÉNERGIE - CLAIR-VISION - SOINS - GUÉRISON

SAMEDI 07 FÉVRIER : 09:00 - 17:15 DIMANCHE 08 FÉVRIER : 09:00 - 17:15

Objectifs de la formation : Être capable de pratiquer l'autoguérison. Acquérir les bases fondamentales de la bio-énergie. Développer le ressenti intérieur, les canaux de clair-ressenti et de clair-vision. Dégager les perturbations présentes dans les corps subtils.

YANNICK CHASTAGNIER ECOLE FRANÇAISE DE FENG SHUI 0783304057 y.chastagnier@effs.fr

---

## RÊVERIE AUX SONS DE LA HARPE

MARDI 10 FÉVRIER : 19:30 - 21:00

Ces séances sont des voyages intérieurs. Vous êtes guidé(e) par la harpe (et parfois par ma voix), plongeant dans un état de relaxation profonde. L'imaginaire devient le miroir de votre inconscient, permettant de lâcher prise et de nourrir un bien-être durable.

ALEXIA DELPHIS 0633112233 [alexia.harpeopathie@gmail.com](mailto:alexia.harpeopathie@gmail.com) <https://alexiaadelphis.com>

---

## SEANCES AVEC SHERWIN, INTERVENANT PHILIPPIN

JEUDI 12 FÉVRIER : 07:30 - 19:30 VENDREDI 13 FÉVRIER : 07:30 - 19:30 SAMEDI 14 FÉVRIER : 07:30 - 19:30

Sherwin est un intervenant 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)

---

## OM CHANTING

JEUDI 12 FÉVRIER : 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, transforme la négativité en énergie positive, apaise le mental, favorise l'alignement de l'être et purifie l'environnement.

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

---

## ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

VENDREDI 13 FÉVRIER : 17:00 - 20:00

Venez explorer votre potentiel créatif avec l'aquarelle ! Sans aucun prérequis, vous pouvez découvrir une pratique créative dans la détente et le lâcher prise. Cet atelier est un espace bienveillant et calme, pendant lequel le cerveau se pose et la main prend le relai.

CLÉMENCE BRICOUT 06 65 62 80 84 [clemencebricout.pro@gmail.com](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com)

---

## ATELIER MENSUEL D'AQUARELLE : EXPLORATION & LÂCHER PRISE

SAMEDI 14 FÉVRIER : 09:30 - 12:30

Un samedi matin par mois, venez explorer votre créativité avec l'aquarelle. Apprendre tout en vivant un moment de détente et lâcher prise. Le cerveau se pose et la main prend le relai, avec joie et sérénité. Il est possible de participer une ou plusieurs fois.

CLÉMENCE BRICOUT 06 65 62 80 84 [clemencebricout.pro@gmail.com](mailto:clemencebricout.pro@gmail.com) <https://>

[www.clemencebricout.fr/](http://www.clemencebricout.fr/) <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/clemence-bricout/>

---

## DÉCOUVREZ LA SANTÉ PAR LES BOURGEONS

SAMEDI 14 FÉVRIER : 14:00 - 15:30

Je vous invite à découvrir l'univers des bourgeons par une approche sensible au monde du vivant et objective à la fois.- Pourquoi sont-ils de précieux alliés pour notre santé ? Quelle place occupent-ils dans la phytothérapie et comment les utiliser?

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr

---

## GEMMOTHÉRAPIE, LES BOURGEONS AU RYTHME DES SAISONS

SAMEDI 14 FÉVRIER : 16:00 - 17:30

Chaque saison est en lien avec un organe : la gemmothérapie accompagne ces rythmes naturels

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr

---

## SOPHROLOGIE EN GROUPE

MARDI 17 FÉVRIER : 19:00 - 20:00 MARDI 03 MARS : 19:00 - 20:00

La sophrologie pour les actifs ! Venez pratiquer une sophrologie pragmatique pour apprendre à gérer vos émotions, gérer votre stress, trouver votre équilibre pro/perso, trouver l'apaisement et la sérénité ou tout simplement prendre une pause dans votre vie à 100 à l'heure.

CAROLINE GELARD 0678279337 cgelard81@gmail.com

---

## PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

SAMEDI 21 FÉVRIER : 08:30 - 12:30

Au pays de Morphée

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

---

## CONFERENCE/ ATELIERS : "HYDRIDIONNE TON EAU, TON ALIMENTATION ET TES PRODUITS DE SOINS"...

SAMEDI 21 FÉVRIER : 15:00 - 18:00

Viens apprendre pourquoi et comment hydridionner tes aliments, tes liquides et tes produits de soins, afin de neutraliser les radicaux libres, revitaliser tout ce qui nourrit tes cellules en leur redonnant un pouvoir antioxydant. Et remets de la vie dans ton alimentation!

VÉRONIQUE CHANCEREL 0661870959 verochance.asea@gmail.com

---

## VIBE'S BREATHWORK - UN VOYAGE INTÉRIEUR GUIDÉ PAR LA PUISSANCE DU SOUFFLE

DIMANCHE 22 FÉVRIER : 09:30 - 12:00

Vibe's est une expérience de respiration immersive guidée par Garry Dumont, combinant science, musique et exploration intérieure. Chaque séance est un véritable voyage : un moment pour relâcher

le stress, libérer les tensions émotionnelles et retrouver une belle énergie.

GARRY DUMONT 0669588573 [garry.dumont@gmail.com](mailto:garry.dumont@gmail.com)

---

## CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES

DIMANCHE 22 FÉVRIER : 14:00 - 19:30

Animé par Christophe Chipier Ces ateliers proposent une immersion dans l'univers des constellations systémiques — un outil puissant pour révéler & transformer les dynamiques invisibles qui influencent nos vies, nos relations et nos héritages familiaux

CHRISTOPHE CHIPIER 0662589449 [christophe.chipier@gmail.com](mailto:christophe.chipier@gmail.com) <https://www.instagram.com/christopheconstellation?igsh=ZWpyZGo3Nmhrbjhr>

---

## ATELIER DÉCOUVERTE DU QI GONG AU BÂTON LONG

LUNDI 23 FÉVRIER : 20:15 - 21:15

S'initier à la pratique du Qi Gong à travers une série de mouvements favorisant la mobilité et la verticalité

ISÉE GIUSTI 0630588015 [confluences22@gmail.com](mailto:confluences22@gmail.com)

---

## "L'ÂME EN CORPS"

MARDI 24 FÉVRIER : 19:30 - 21:30

Un espace sacré pour retourner au corps et écouter son âme. ✨ Cacao sacré & rose ✨ Voyage sonore chamanique / soin chanté ✨ Danse intuitive

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

---

## ATELIER SENS' ACTIONS - LE MOUVEMENT PLAISIR

VENDREDI 27 FÉVRIER : 17:00 - 19:30

(Re)trouver le plaisir du mouvement

BLANDINE WONG 0479636575 [b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr) <http://www.sensactions.fr/> <https://espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/blandine-wong>

---

## INITIATION AU MASSAGE AYURVÉDIQUE -

SAMEDI 28 FÉVRIER : 09:00 - 17:00 DIMANCHE 01 MARS : 09:00 - 17:00

Et si vos mains devenaient un véritable outil d'apaisement, de lien et d'harmonie ? Deux jours pour apprendre à masser, à ancrer, à apaiser — et à renouer avec votre énergie vitale.

AUDE CHAMBRU 0678957352 [contact@audechambru.com](mailto:contact@audechambru.com)

---

## EXPRESSION ECRITE, ORALE ET CORPORELLE



**MECREDI 04 MARS** : 17:00 - 19:00

Décrire sans crier, dépeindre sans se plaindre.

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

---

## **QI GONG DE LA FEMME**

**JEUDI 05 MARS** : 09:30 - 11:30

Atelier mensuel pour tout public adhérent (Adhésion annuelle 2025-26 = 15€) avec Nadine Burdin.

Merci de vous inscrire par mail.

**ASSOCIATION RESSOURCES** [associationressources73@gmail.com](mailto:associationressources73@gmail.com) <https://www.qigong-aix-les-bains.fr>

---

## **STAGE MENSUEL YIN YOGA**

**VENDREDI 06 MARS** : 09:30 - 11:30

Au cours des différentes postures et avec des supports adaptés à chacun, Je vous guiderai vers un relâchement corporel global (physique émotionnel mental)

**CLAIRE PIERLAS** 0688011688 [claire.energetic01@gmail.com](mailto:claire.energetic01@gmail.com)

---

## **COMPRENDRE LES CONCEPTS ESSENTIELS DE LA MÉDECINE CHINOISE POUR MIEUX SE CONNAÎTRE**

**VENDREDI 06 MARS** : 20:00 - 22:00

Vous souhaitez enrichir vos pratiques corporelles ou tout simplement développer votre connaissance de vous même : Une conférence simple et abordable à tous autour de trois notions (Qi, Yin-Yang et Wu Xing les 5 mouvements) qui éclairent le vivant

**ASSOCIATION RESSOURCE THOMAS PETIT** 0678609094 [thomas.petit@posteo.net](mailto:thomas.petit@posteo.net)

---

## **YOGA DU SON & VOYAGE SONORE**

**SAMEDI 07 MARS** : 09:30 - 11:30

Hatha yoga et yoga Égyptien accompagnés de vibrations sonores pour entrer en méditation

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

---

## **ATELIER DE TECHNIQUE ALEXANDER POUR TOUT PUBLIC**

**SAMEDI 07 MARS** : 15:00 - 18:00

Améliorer sa posture, son efficacité corporelle en apprenant le schéma corporel proposé par la Technique F. M. Alexander et en l'utilisant dans des positions et mouvements du quotidien ou des activités favorites.

**SÉBASTIEN EGRET** 0642134545 [sebastienegret@yahoo.fr](mailto:sebastienegret@yahoo.fr)

---

## MÉTHODE WIM HOF ATELIER DÉCOUVERTE

**DIMANCHE 08 MARS : 09:00 - 12:30**

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)

---

## ATELIER QI GONG PRINTEMPS

**DIMANCHE 08 MARS : 15:00 - 18:00**

3h pour retrouver en soi l'énergie de jeunesse liée au printemps. Créativité, mouvement et expression des émotions sont au rendez-vous !

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

---