

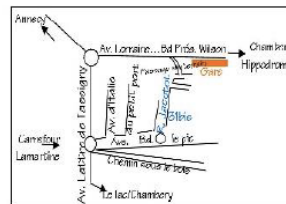
31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS

06 15 43 38 39

espaceaurore@gmail.com

<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



PROGRAMME DE L'ESPACE AURORE -AIX LES BAINS DU 25/02/2026 AU 06/04/2026

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



ATELIER JEU DU TAO

JEUDI 26 FÉVRIER : 14:00 - 18:00 JEUDI 26 MARS : 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

LE CHEMIN DES ARCANES

JEUDI 26 FÉVRIER : 20:00 - 22:00 JEUDI 12 MARS : 20:00 - 22:00 JEUDI 26 MARS : 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

ATELIER SENS' ACTIONS - LE MOUVEMENT PLAISIR

VENDREDI 27 FÉVRIER : 17:00 - 19:30 VENDREDI 27 MARS : 17:00 - 19:30

(Re)trouver le plaisir du mouvement

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

GOSPEL ET CHANTS DU MONDE AVEC SONG CIRCLES ATELIER OUVERT

VENDREDI 27 FÉVRIER : 20:00 - 22:00

Des mains qui clappent, des voix qui chantent : bienvenue dans ce petit bain de gospel et de chant ouvert à toutes et tous !

PHILIP BOISVIEUX 0631354516 philip.boisvieux@gmail.com

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

SOPHROLOGIE EN GROUPE

MARDI 03 MARS : 19:00 - 20:00 MARDI 17 MARS : 19:00 - 20:00 MARDI 31 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

YIN YOGA & HARPÉOPATHIE

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

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 www.ressources507.com

QI GONG DE LA FEMME

JEUDI 05 MARS : 09:30 - 11:30 JEUDI 02 AVRIL : 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 <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

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

YOGA DU SON & VOYAGE SONORE

SAMEDI 07 MARS : 09:30 - 11:30

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

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

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

ATELIER ET PETIT BAL DE DANSES DU MONDE DU FOLKISTAN

SAMEDI 07 MARS : 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

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

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 <https://www.airelle-energetique.fr>

TRAVERSER L'ANNÉE 2026 AVEC JUSTESSE - GRÂCE À L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

LUNDI 09 MARS : 14:00 - 17:30

Nous vous invitons à une demi-journée de partage pour : comprendre les influences de l'année du Cheval de Feu; découvrir nos outils et passions (Bazi et Yi King); recevoir des pistes et conseils personnalisés pour vivre cette nouvelle année en pleine conscience.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

ATELIER DÉCOUVERTE DU TAI CHI À L'ÉVENTAIL

LUNDI 09 MARS : 17:00 - 18:00

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

ISÉE GIUSTI 0630588015 confluences22@gmail.com

ATELIER DÉCOUVERTE DU QI GONG AU BÂTON LONG

LUNDI 09 MARS : 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

OM CHANTING

JEUDI 12 MARS : 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

CONCERT VIBRATOIRE

VENDREDI 13 MARS : 19:00 - 22:00

Ce concert est un soin vibratoire puissant collectif et individuel. Je canalise des énergies de hautes vibrations par le chant de l'âme et les instruments sacrés pour soigner et éclairer les âmes qui cheminent.. Les bienfaits : libérations, apaisement, gain d'énergie...

MYLÈNE DEVEVEY AME DIVA 0682735860 mielle74@gmail.com

FORMATION BIOÉNERGIE - CLAIR-VISION - SOINS - GUÉRISON

SAMEDI 14 MARS : 09:00 - 17:15 DIMANCHE 15 MARS : 09:00 - 17:15

Objectifs de la formation : Etre 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

ATELIER MENSUEL D'AQUARELLE : EXPLORATION & LÂCHER PRISE

SAMEDI 14 MARS : 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 [https://](https://www.clemencebricout.fr/)

www.clemencebricout.fr/ <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/clemence-bricout/>

ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

SAMEDI 14 MARS : 15:00 - 18:00

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

"L'ÂME EN CORPS"

MARDI 17 MARS : 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 <https://www.ntissot.fr>

ATELIER ARBRE DE VIE : SE RECONSTRUIRE ET RETROUVER SON ÉLAN APRÈS UN BURN-OUT

JEUDI 19 MARS : 14:00 - 19:00

Traverser un burn-out est une épreuve, mais c'est aussi l'opportunité de se redéfinir. Cet atelier d'une demi-journée est une parenthèse douce pour faire le point, honorer votre parcours et dessiner les contours d'une vie plus équilibrée.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

STAGE NAISSANCE : RENAÎTRE À SOI MÊME !

VENDREDI 20 MARS : 20:30 - 22:00 **SAMEDI 21 MARS : 09:00 - 20:00** **DIMANCHE 22 MARS : 09:00 - 17:00**

Notre naissance laisse une empreinte profonde dans chacune de nos cellules. elle conditionne notre "manière" d'être au monde et de vivre certaines étapes et changements dans notre vie.

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

YOGA DU RIRE

MARDI 24 MARS : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

CÉCILE MARION 0661733520 oen73@gmail.com

ATELIER QI GONG DES SAISONS: LE PRINTEMPS, PÉRIODE DE RÉVEIL ET DE DÉPLOIEMENT.

SAMEDI 28 MARS : 09:30 - 12:00

Profiter du mouvement du printemps pour assouplir le corps, apaiser les émotions et alléger le mental

ASSOCIATION RESSOURCE THOMAS PETIT 0678609094 thomas.petit@posteo.net

ATELIER D'EXPRESSION VIVANTE : UN ESPACE POUR SE RECONNECTER À SON ÉLAN CRÉATIF

SAMEDI 28 MARS : 10:00 - 12:00

✨ Atelier créatif – s'exprimer, créer, respirer, 🎨 Envie de ralentir, de créer sans pression, et d'oser une parole plus vivante ? Je te propose un atelier d'expression vivante en petit comité, dans une bulle d'écoute pour explorer ensemble l'élan créatif et sensible qui sommeil

JESSICA VILLANI SEMONS POUR DEMAIN 0686146104 semonspourdemain@gmail.com

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES

DIMANCHE 29 MARS : 09:00 - 18:00

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 <https://www.instagram.com/christopheconstellation?igsh=ZWpyZGo3Nmhrbjhr>

RÊVERIE AUX SONS DE LA HARPE

MARDI 31 MARS : 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 <https://alexiaadelphis.com>

EXPRESSION ECRITE, ORALE ET CORPORELLE

MECREDI 01 AVRIL : 17:00 - 19:00

Photo sensible ou l'hommage à son image.

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

CERCLE DE PARDON

JEUDI 02 AVRIL : 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

STAGE MENSUEL YIN YOGA

VENDREDI 03 AVRIL : 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

STAGE SOMMEIL

LUNDI 06 AVRIL : 10:00 - 18:00

Apprenez de petites pratiques simples pour trouver un sommeil réparateur.

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