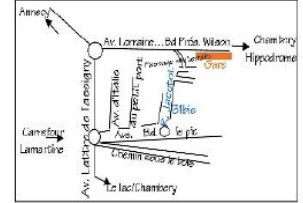


31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS
06 15 43 38 39
espaceaurore@gmail.com
<https://espaceaurore-aixlesbains.com/>

ESPACE AURORE



PROGRAMME DE L'ESPACE AURORE -AIX LES BAINS DU 25/04/2026 AU 08/06/2026

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



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

DIMANCHE 26 AVRIL : 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

ATELIER QI GONG POUR LA RATE

DIMANCHE 26 AVRIL : 15:00 - 18:00

Un retour à soi, pour retrouver son centre et s'y installer pleinement, en cette période de transition vers les beaux jours.

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

SOPHROLOGIE EN GROUPE

MARDI 28 AVRIL : 19:00 - 20:00 MARDI 12 MAI : 19:00 - 20:00 MARDI 26 MAI : 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

YOGA DU RIRE

MARDI 28 AVRIL : 19:30 - 20:30 MARDI 26 MAI : 19:30 - 20:30

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

CÉCILE MARION 0661733520 oeno73@gmail.com

LE CHEMIN DES ARCANES

JEUDI 30 AVRIL : 20:00 - 22:00 JEUDI 07 MAI : 20:00 - 22:00 JEUDI 21 MAI : 20:00 - 22:00 JEUDI 04
JUIN : 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 MENSUEL D'AQUARELLE : EXPLORATION & LÂCHER PRISE

SAMEDI 02 MAI : 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://www.clemencebricout.fr/> <https://www.espaceaurore-aixlesbains.com/equipe/clemence-bricout/>

ATELIER DÉCOUVERTE AQUARELLE

SAMEDI 02 MAI : 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

CYCLE DE 6 ATELIERS DE THÉÂTRE BIEN-ÊTRE EN MAI ET EN JUIN

MECREDI 06 MAI : 09:00 - 10:15 MECREDI 13 MAI : 09:00 - 10:15 MECREDI 20 MAI : 09:00 -
10:15 MECREDI 03 JUIN : 09:00 - 10:15

théâtre bien-être : du théâtre créatif et bienveillant pour se relier joyeusement les uns aux autres

PASCALE JOBARD 0635916835 pascale73@laposte.net

QI GONG DE LA FEMME

JEUDI 07 MAI : 09:30 - 11:30 JEUDI 04 JUIN : 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>

OM CHANTING

JEUDI 07 MAI : 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

QI GONG POUR LE COEUR

SAMEDI 09 MAI : 09:00 - 12:00

3h pour bien démarrer la phase estivale, qui débute à peine. Prendre soin de son cœur, du système circulatoire, et de la sphère émotionnelle, grâce à une pratique ancestrale, accessible à tous et à toutes !

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

MÉTHODE WIM HOF ATELIER DÉCOUVERTE

DIMANCHE 10 MAI : 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

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES

DIMANCHE 10 MAI : 13:30 - 19:00

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

YIN YOGA & HARPÉOPATHIE

MARDI 12 MAI : 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

RETRAITE À LA JOURNÉE "ECCLORE EN SON CENTRE"

DIMANCHE 17 MAI : 09:30 - 17:30

Ancrage, intuition & renouveau : Une bulle de douceur pour passer du "faire" à "l'être".

AURÉLIE PHILIPPE 0673646422 aespaceinstinct@outlook.fr

"L'ÂME EN CORPS"

MARDI 19 MAI : 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 JEU DU TAO

JEUDI 21 MAI : 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 SENS' ACTIONS - LE MOUVEMENT PLAISIR

VENDREDI 22 MAI : 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>

EÏNOPHONIE HYPNOSE SOUFFLE-VOIX STAGE DE 3 JOURS

SAMEDI 23 MAI : 10:00 - 18:00 DIMANCHE 24 MAI : 10:00 - 18:00 LUNDI 25 MAI : 10:00 - 18:00

Devenir qui vous êtes, par une hypnose qui s'adresse au Corps combinée avec le Souffle-Voix

BENJAMIN GRECARD 0677278836 info@dusoufflealavoix.com <https://www.du-souffle-a-la-voix.com>

SEANCES AVEC SHERWIN, INTERVENANT PHILIPPIN



JEUDI 28 MAI : 07:30 - 19:00 VENDREDI 29 MAI : 07:30 - 19:00 SAMEDI 30 MAI : 07:00 - 19:00

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 www.verslaconscience.com

ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE – DU FLOU AU MOUVEMENT

SAMEDI 30 MAI : 10:00 - 12:00

✨ Un espace pour créer, déposer, explorer et laisser émerger  

JESSICA VILLANI SEMONS POUR DEMAIN 0686146104 semonspourdemain@gmail.com

DÉCOUVREZ LA SANTÉ PAR LES BOURGEONS

SAMEDI 30 MAI : 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 30 MAI : 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

RÊVERIE AUX SONS DE LA HARPE

MARDI 02 JUIN : 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://alexia-delphis.com>

VOIR CLAIR

SAMEDI 06 JUIN : 09:30 - 17:30 DIMANCHE 07 JUIN : 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
