

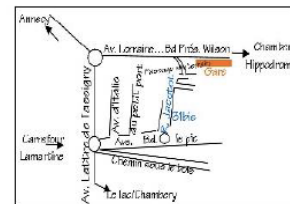
31 bis rue Jacotot
73100 AIX LES BAINS

06 15 43 38 39

espaceaurore@gmail.com

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

ESPACE AURORE



PROGRAMME DE L'ESPACE AURORE -AIX LES BAINS DU 23/10/2026 AU 06/12/2026

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

STAGE NAISSANCE : RENAÎTRE À SOI MÊME !

VENDREDI 23 OCTOBRE : 20:30 - 23:00 SAMEDI 24 OCTOBRE : 09:00 - 19:30 DIMANCHE 25 OCTOBRE : 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/>

ATELIER MENSUEL D'AQUARELLE

SAMEDI 24 OCTOBRE : 09:30 - 12:32 SAMEDI 21 NOVEMBRE : 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

ATELIER GEMMOTHÉRAPIE: DÉCOUVREZ LA SANTÉ PAR LES BOURGEONS

SAMEDI 24 OCTOBRE : 14:00 - 15:30

Vous avez envie de prendre soin de votre santé de façon naturelle ? Je vous invite à explorer l'univers de la gemmothérapie, une branche de la phytothérapie qui utilise des extraits de bourgeons. Je suis Bénédicte, cueilleuse et productrice de plantes médicinales en Savoie.

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr

ATELIER GEMMOTHÉRAPIE : QUELS BOURGEONS POUR LES ENFANTS?

SAMEDI 24 OCTOBRE : 16:00 - 17:30

La gemmothérapie est une approche particulièrement intéressante pour accompagner les plus petits tout en douceur.

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr

CIELS FANTASTIQUES - STAGE POUR APPRENDRE A PEINDRE LES CIELS A L'AQUARELLE

DIMANCHE 25 OCTOBRE : 10:00 - 17:00

Une journée pour apprendre à peindre le cosmos, les aurores boréales, les couchers de soleil et plus encore ! Initiation aux techniques de l'aquarelle dans une bulle bienveillante et calme, pendant laquelle le cerveau se pose et la main prend le relai.

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

JEU DU TAO & TRANSITION : TROUVER SA JUSTE PLACE POUR AGIR

MARDI 27 OCTOBRE : 14:00 - 18:00

Face au défi climatique et à la nécessité de transformer notre société, nous sommes nombreux-ses à chercher notre juste contribution. Je vous propose de nous réunir autour du Jeu du Tao, un espace d'entraide original pour transformer nos désirs d'engagement en actions concrètes.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

OSEZ VOUS EXPRIMER

MECREDI 28 OCTOBRE : 18:00 - 19:00 MECREDI 18 NOVEMBRE : 18:00 - 19:00 MECREDI 25 NOVEMBRE : 18:00 - 19:00

Utiliser l'expression sous ses différentes formes (écrite, orale, corporelle...) pour oser vous exprimer.

ÉRIC GRIFGNÉE 0677552762 ressources507@gmail.com

STAGE SOUFFLE-VOIX "LE CHANT DE L'ÊTRE"

VENDREDI 30 OCTOBRE : 10:00 - 18:00 SAMEDI 31 OCTOBRE : 10:00 - 18:00 DIMANCHE 01 NOVEMBRE : 10:00 - 18:00

Retrouver le chemin de son Souffle profond et de sa voix naturelle pour témoigner de son harmonie

BENJAMIN GRECARD 0677278836 info@dusoufflealavoix.com

YIN YOGA & HARPE

MARDI 03 NOVEMBRE : 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

BRAIN BALL ®

MECREDI 04 NOVEMBRE : 18:00 - 19:00 LUNDI 16 NOVEMBRE : 17:00 - 18:00

Le Brain Ball® associe balles, mouvements, rythme et musique pour stimuler la coordination, la concentration et la mémoire dans une ambiance ludique et conviviale. Accessible à tous, cette activité intergénérationnelle permet à chacun d'évoluer à son rythme.

SABRINA DUTHILLEUL, LE FLOW DES REFLEXES 0687691042 sabrina@le-flow-des-reflexes.fr

LE CHEMIN DES ARCANES

JEUDI 05 NOVEMBRE : 19:00 - 21:00 JEUDI 19 NOVEMBRE : 19:00 - 21:00 JEUDI 03 DÉCEMBRE : 19:00 - 21:00

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 06 NOVEMBRE : 09:30 - 12:00 VENDREDI 04 DÉCEMBRE : 09:30 - 12:00

(Re)trouver le plaisir du mouvement

BLANDINE WONG 0479636086 b.wong@sensactions.fr

STAGE FEMMES "L'ÉVEIL DU FÉMININ SACRÉ 2 : ENERGIE DE VIE ET SEXUALITÉ CONSCIENTE

VENDREDI 06 NOVEMBRE : 20:30 - 23:00 SAMEDI 07 NOVEMBRE : 09:00 - 19:30 DIMANCHE 08 NOVEMBRE : 09:00 - 17:00

Ce stage 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, divine, douce, sauvage, guérisseuse et extatique !

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

RESPIRATION HOLO-INTÉGRATIVE : UNE RENAISSANCE !

MECREDI 11 NOVEMBRE : 09:15 - 19:15

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, je vous propose un voyage intérieur profond induit par la respiration holo-intégrative.

Elle permet grâce à des états de consciences modifiés et élargis des transformations de toutes les dimensions de votre être.

Que veux-tu libérer, transformer ? Quel nouveau "souffle" veux-tu donner à ta Vie ?

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

STAGE AQUARELLE : GOURMANDISES COLORÉES

MECREDI 11 NOVEMBRE : 10:00 - 17:00

Une journée pour apprendre à peindre fruits, légumes et pâtisseries colorées ! Initiation à l'aquarelle dans une bulle bienveillante et calme, pendant laquelle le cerveau se pose et la main prend le relai.

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

ATELIER QI GONG DES SAISONS: ENTRÉE DANS L'HIVER

SAMEDI 14 NOVEMBRE : 09:30 - 12:00

Nous profiterons du mouvement de l'hiver, pour tourner le regard vers l'intérieur et aider le corps à reconstituer sa réserve de vitalité.

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

ATELIER QI GONG POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

SAMEDI 14 NOVEMBRE : 14:00 - 17:00

3h pour prendre soin de sa colonne, sa mobilité, sa souplesse et sa présence qui nous permet d'être aligné.e !

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

DANSE LIBRE - LE VOYAGE DES 7 CHAKRAS

SAMEDI 14 NOVEMBRE : 17:30 - 19:15

Un voyage au pays de tes 7 chakras par le mouvement dansé libre, de ta Racine à ta Couronne, pour libérer tes énergies et déployer ton plein potentiel !

VÉRONIQUE MEIGE, VITALAM-BIEN-ÊTRE 0786436531 veronique@vitalam-bien-etre.com

DANSE LIBRE DES CHAKRAS - CHAKRA RACINE

SAMEDI 14 NOVEMBRE : 19:30 - 21:30

Viens faire danser tes racines pour retrouver ton ancrage et ta connexion à la Terre-Mère

VÉRONIQUE MEIGE, VITALAM-BIEN-ÊTRE 0786436531 veronique@vitalam-bien-etre.com

JOURNÉE IMMERSION - PREMIERS PAS VERS VOTRE STABILITÉ INTÉRIEURE

DIMANCHE 15 NOVEMBRE : 10:00 - 17:00

Une journée immersive mêlant respiration, exposition au froid et expériences guidées pour apprendre à répondre au stress et à l'inconfort avec plus de calme, de confiance et de sérénité.

GARRY DUMONT 0669588573 garry.dumont@gmail.com

VOYAGES SONORES — EXPLORER LA VOIX ET LES VIBRATIONS DU CORPS

DIMANCHE 15 NOVEMBRE : 10:00 - 12:00

Exploration de la voix chantée à travers différents modes de perception, au-delà du jugement esthétique, en expérimentant le son comme un phénomène relationnel et corporel.

RICCARDO DE PAOLI 0769830142 riccardo.d81@hotmail.com

YOGA DU RIRE

LUNDI 16 NOVEMBRE : 20:00 - 21:00

Venez vous détendre et lâcher prise en riant !

CÉCILE MARION 0661733520 oen73@gmail.com

CONFÉRENCE : “COMMENT ÉCLAIRER VOS CHOIX ET PRISES DE DÉCISION ... AVEC UN PEU DE SAGESSE CHINOISE”

MARDI 17 NOVEMBRE : 19:45 - 21:00

Et si l'art de décider ne consistait pas à chercher LE choix parfait... mais à réapprendre à s'écouter VRAIMENT ? Une conférence inspirante et teintée d'humour pour explorer nos mécanismes de décision à la croisée de l'esprit cartésien et de la pensée chinoise.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

OM CHANTING

MECREDI 18 NOVEMBRE : 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 aureliemchanting@gmail.com

QI GONG DE LA FEMME

JEUDI 19 NOVEMBRE : 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>

YOGA ÉGYPTIEN & VOYAGE SONORE

SAMEDI 21 NOVEMBRE : 09:30 - 11:30

Yoga Egyptien accompagné de vibrations sonores et voyage sonore

SYLVIE ZIMMERMANN 0674817677 bienetreenyoga@gmail.com

VIBRER SON CORPS CHANT ET DANSE INDIENNE, SE CONNECTER AVEC LA JOIE

SAMEDI 21 NOVEMBRE : 15:00 - 18:00

Chant et danse indiennes

JULIE SANDJIVY ISABELLE MARIE 0687383283 izamarie400@gmail.com

ATELIER DECOUVERTE AQUARELLE

SAMEDI 21 NOVEMBRE : 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

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES

DIMANCHE 22 NOVEMBRE : 09:00 - 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

ATELIER JEU DU TAO

MARDI 24 NOVEMBRE : 14:00 - 18:00

Transformez vos intentions, défis et projets en actions concrètes grâce à la magie du Jeu du Tao. Laissez la dynamique de groupe et l'expertise du Yi King apporter des réponses inédites à vos enjeux.

ANNE LAURE MONFRET 0658514227 annelauremonfret@gmail.com

"L'ÂME EN CORPS" CACAO & ROSE - VOYAGE SONORE CHAMANIQUE - DANSE

MARDI 24 NOVEMBRE : 19:30 - 21:30

Un espace pour retourner au corps et écouter son âme.

NADÈGE TISSOT 0633373486 contact@ntissot.fr <https://www.ntissot.fr>

CNV, COMMUNICATION NON VIOLENTE MODULE D'APPROFONDISSEMENT ECOUTE EMPATHIQUE AVEC MANIBHADRI

SAMEDI 28 NOVEMBRE : 09:30 - 17:30 DIMANCHE 29 NOVEMBRE : 09:30 - 17:30

Module d'approfondissement en Communication Non Violente

MURIEL GRUZSKA SECRETARIAT CNV 0618425779 muriel.secretariatcnv@gmail.com

ATELIER DE TECHNIQUE ALEXANDER POUR TOUT PUBLIC

SAMEDI 28 NOVEMBRE : 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 DECOUVERTE AQUARELLE

VENDREDI 04 DÉCEMBRE : 14:00 - 17:00

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

STAGE TANTRA FEMMES : LE MARIAGE DU FÉMININ ET MASCULIN SACRÉS

VENDREDI 04 DÉCEMBRE : 20:30 - 23:00 **SAMEDI 05 DÉCEMBRE** : 09:00 - 19:30

Ce stage 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, divine, douce, sauvage, guérisseuse et extatique !

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

GEMMOTHÉRAPIE: LES BOURGEONS DE SA TROUSSE À PHARMACIE

SAMEDI 05 DÉCEMBRE : 14:00 - 15:30

Quels bourgeons avoir sous la main pour accompagner les petits désagréments du quotidien ?

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr

GEMMOTHÉRAPIE: BIEN CHOISIR SES BOURGEONS EN DÉCHIFFRANT LES ÉTIQUETTES !

SAMEDI 05 DÉCEMBRE : 16:00 - 17:30

Face aux nombreux extraits de bourgeons disponibles, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver !

BÉNÉDICTE FRESCHI 0688569867 benedicte.freschi@lespraslins.fr
