

ATELIERS : Saison 2019 2020

Thème	Intervenant	Date de 9H à 12H	Lieu	Description	Public concerné
L'hiver, le mouvement de l'Eau, les Reins et le Qi gong	Edwige MOITIER	24/11/19	Salle Georges Wallers	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 pratiques de qi gong orientées sur le Rein ✓ Importance du Rein dans la philosophie chinoise par une mini conférence suivie d'échanges ✓ Petits conseils afin de garder une bonne énergie du Rein tout au long de l'année 	Réservé aux adhérents ou aux personnes ayant déjà un peu de connaissances dans le bien être.
Le Pranayama et le Yoga nidra	Caroline CATEAU	08/12/19	Salle Corchand	<p>1ère partie : Pranayama : techniques respiratoires (explications, intérêts, effets physiologiques, et mise en pratique)</p> <p>2ème partie : Yoga nidra ou sommeil éveillé : technique de relaxation (explication et pratique)</p>	Tout public
Yoga du rire et relaxation sonore	Nicolas DUBAR	19/01/20	Salle Corchand	<p>Pour vous remplir de joie, de positif et de bonne humeur !</p> <p>Le rire est bon pour la santé, physique et psychique. Dans le Yoga du rire, pas de position compliquée à effectuer. Le rire est amené par des mises en situations ludiques.</p> <p>Séance suivie d'une méditation sonore : partez pour un voyage à l'intérieur de vous guidé par les sons, vous oublierez votre mental, lâcherez prise, et donnerez à votre corps la capacité de se calmer, et de retrouver son harmonie.</p>	Tout public
Feng Shui : de l'équilibre naît l'harmonie	Sabine FLAMENT	08/03/20	Salle Corchand	<ul style="list-style-type: none"> § Les origines du Feng Shui ⇔ un peu d'histoire § Qi (énergie) ⇔ circulation de l'énergie dans votre lieu de vie § Principe Yin-Yang ⇔ auto-analyse sur la décoration § L'école de la forme § Les animaux symboliques § L'école de la boussole ⇔ étude de la porte d'entrée § Les huit aspirations de la vie ... 	Tout public
Le voyage de Rama Textes sacrés de l'Inde	Philippe DEPARIS	17/05/20	Salle Corchand	<p>Le Ramayana parmi les grands textes de l'Inde :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation du contexte - Différentes parties et symboles utilisés - Sens philosophique du voyage de Rama dans le temps et dans l'espace de nos propres vies. <p style="text-align: center;">+ Courte méditation sur le thème du dharma</p>	Tout public
Sophrologie	Sylvia LYSER	07/06/20	Salle Corchand	Initiation à la sophrologie Programme détaillé à venir	Tout public