



## RIGOLOGIE

Vendredi de 19h30 à 21h (voir planning)



### Ma définition d'une séance de rigologie :

Les séances de rigologie que j'anime sont à mon image c'est à dire « joyeuses » et les différents jeux que je propose permettent aux participants de se découvrir, se dévoiler, faire tomber les barrières tout cela dans la joie.

### : Déroulement d'une séance de rigologie

Nous entrons tranquillement dans la séance par un ancrage ludique, très important pour laisser le mental de côté et profiter de la séance sans jugement. Puis nous prenons contact avec les autres participants par des petits jeux adaptés à chaque séance en fonction des participants et en respectant chacun. Nous continuons par des exercices de sophrologie ludique où nous mesurons l'importance d'une bonne respiration afin de se décontracter (ces exercices peuvent être mis en place dans la vie de tous les jours).

Suite à ces exercices l'énergie du groupe est très vite joyeuse et permet parfois de revivre des moments de notre enfance, de prendre confiance en soi, de se lâcher.... Cette joie communicative permet à chacun de se libérer des tensions, du stress, des soucis de la vie....

Les bénéfices de la séance sur le corps se font ressentir durant 10 jours à 3 semaines après la séance.

Alors n'attendez plus venez participer aux séances de détente par le rire.

**Tarif : 20 €** la séance - Associée à la relaxation aux bols 30 euros les deux par mois.

Inscription et renseignements : **Dany LE REST Tel : 06 81 99 99**

**50** Courriel: [danybienetre@hotmail.com](mailto:danybienetre@hotmail.com)



"Dans la conduite de notre vie, la question de nos racines familiales a toujours joué un rôle. Lorsque nous naissons, nous appartenons à une famille et sommes liés à son histoire. Des événements quelques fois survenus plusieurs générations auparavant peuvent ébranler fortement ce système familial et continuent à avoir un impact sur les descendants. Un de ceux-ci peut alors vivre des échecs à répétition dans divers domaines. L'objectif est de mettre en mouvement une dynamique de libération permettant de

retrouver sa propre force et sa propre place dans la vie. "Le Constellant est invité à présenter brièvement les problèmes ou difficultés qu'il rencontre actuellement dans sa vie sur le plan relationnel, professionnel, santé...et l'objectif qu'il désire atteindre.

La thérapeute lui demande s'il y a eu des évènements marquants dans l'histoire de sa famille : mort prématurée, départ à la guerre, maladie, séparation, tort, migration, abandon... ces évènements peuvent remonter sur plusieurs générations.

La thérapeute lui demande de choisir dans le groupe des représentants de certains membres de sa famille et de les placer dans l'espace de façon intuitive. C'est cette disposition dans l'espace qu'on appelle constellation. Le déroulement de la constellation va amener le constellant à mettre en lumière les dynamiques cachées dans sa famille d'origine ou actuelle. "Tous les participants à une constellation, observateurs, représentants ou personnes constellés ressortent de ce travail avec un apport sur la compréhension de la vie et avec des modifications sur leur vision et donc sur leur propre vie et entourage. C'est une compréhension du cœur et non du mental

**Participation de 80 €** pour les personnes qui font leur constellation.

**Participation libre** pour les représentants.

Renseignements et inscription auprès de **Evelyne LOMBARDO Tel : 06 68 71 97 71**

Pour en savoir plus cliquez : [ici](#)

***Pour les personnes désirant faire leur constellation, appeler Evelyne LOMBARDO pour un entretien préalable.***

## FORUM SPORT ET SANTÉ DE TOULON

**Samedi 15 Février de 10h à 18h (En attente de la bonne affiche)**



L'office des sports de la ville de Toulon organise le samedi 15 février 2020 le troisième forum sport et santé **au gymnase du port marchand** Rue R. Schuman Port Marchand 83000 – Toulon (Mourillon) de 10h à 18h

Les étudiants en Formation Professionnelle offriront à cette occasion des séances de 30 minutes de Shiatsu (sans réservation à voir sur place). Venez nombreux !!



## Agenda de Février 2020

- **Samedi 01 Février** de 9:30 à 12:30 - **Atelier de Wutao**
- **Dimanche 02 Février** de 10:00 à 12:00 - **Relaxation consciente**
  
- **Mercredi 05 Février** de 07:00 à 08:00 - **Sophrologie Matinale**
- **Mercredi 05 Février** de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel [lrochemorgue@gmail.com](mailto:lrochemorgue@gmail.com)

- Jeudi 06 Février de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- Vendredi 07 Février de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Foie**
- Vendredi 07 Février de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- Vendredi 07 Février de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** Estime de soi - Confiance en soi
- Samedi 08 Février de 09:00 à 12:00 - Shiatsu **Atelier 3** - Les 8 principes suite + études de cas
- Samedi 08 Février de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 09 Février de 8:30 à 17:00 - Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Foie/ Vésicule Biliaire**
  
- Mercredi 12 Février de 07:00 à 08:00 - **Sophrologie Matinale**
- Mercredi 12 Février de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- Mercredi 12 Février de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
- Jeudi 13 Février de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- Vendredi 14 Février de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Vésicule Biliaire**
- Vendredi 14 Février de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- Vendredi 14 Février de 19:30 à 21:00 - **Rigolgie**
- Samedi 15 Février de 10:00 à 17:00 - **Forum Sport et Santé de la Ville de Toulon**
- Samedi 15 Février de 08:00 à 12:00 - **1er Forum des Métiers de la Farlède avec Pôle Emploi**
  
- Lundi 17 Février de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu cursus intensif - Étude des Méridiens Module 2 - Rate**
- Mardi 18 Février de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu cursus intensif - Étude des Méridiens Module 2 - Estomac**
- Vendredi 21 Février de 17:30 à 19:00 - **Feng Shui** - " Les pièces de l'habitat " : les différentes pièces de la maison ou de l'appartement à partir de l'entrée jusqu'au garage
- Vendredi 21 Février de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Estime de soi - Confiance en soi
- Samedi 22 Février de 09:30 à 12:30 - **Wutao**
  
- Vendredi 28 Février de 18:00 à 19:00 - **Relaxation aux bols tibétains**
- Dimanche 01 Mars de 10:00 à 12:00 - **Relaxation Consciente**
  
- Mercredi 04 Mars de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : [lrochemorgue@gmail.com](mailto:lrochemorgue@gmail.com)
- Vendredi 06 Mars de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Cœur**
- Vendredi 06 Mars de 17:30 à 19:00 - **Feng Shui** - unité & harmonisation dans le Feng Shui - Dynamisation & purification de l'habitat
- Vendredi 06 Mars de 19:30 à 21:00 - **Hypnoses** - Ne plus ruminer - dire ce que l'on a envie de dire
- Samedi 07 Mars de 09:00 à 12:00 - Shiatsu **Atelier 4** - Les déséquilibres du transit digestif selon l'approche orientale
- Samedi 07 Mars de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 08 Mars de 8:30 à 17:00 - Shiatsu - Module 1 Kata, enchainements de base ou katas**