



CONSTELLATION FAMILIALE
Samedi 14 Mars de 9h à 17h



Cet atelier est déjà complet pour les personnes qui souhaitent être constellées. En revanche il nous manque encore quelques représentants, la participation est libre, pour vous inscrire merci de vous faire connaître auprès d'Évelyne !

Participation libre pour les représentants.

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

SOPHROLOGIE (voir planning)

**Les vendredis de 18h15 à 19h15 - Le jeudi 16h30 - 17h30 (Amical Malakoff Médéric) -
Sophrologie Matinale : de 07h à 8h**



À l'ère stress & zapping, le bonheur du lâcher prise a tout son intérêt. La plupart du temps nous vivons avec cette sensation de débordement, parfois même d'échec parce que nos capacités sont inhibées par le stress. Nous devons faire face au quotidien, à un rythme effréné que nous impose la société, aux attentes de notre employeur, de notre famille, de nous-même, à la durée d'une journée de maman....

Grâce à des techniques spécifiques de relaxation, de visualisation et de respiration, la sophrologie est une discipline qui permet de trouver en nous les ressources pour mettre K.O. le stress !

L'atelier est un temps de recentrage sur soi. L'opportunité de réaliser que chacun est capable de s'apaiser par lui-même, de gérer ses émotions et accroître l'estime de soi. Réapprendre à prendre le temps pour finalement gagner en efficacité, en motivation, en créativité, en empathie et en écoute. Une pause pour faire redescendre la pression et se ressourcer. Une porte ouverte, un moment de joie d'Être.

Tarif : 150€ à l'année - 55€ les 5 séances - 13€ la séance

Inscription et renseignements : **Angélique CALLES** Tel : **06 26 92 08 91**

angelique.calles@gmail.com

RELAXATION CONSCIENTE

Dimanche 01 Mars 2020 de 10h00 à 12h00



Je propose une exploration consciente du corps, afin de transformer nos habitudes d'automatismes de mouvements, pour soulager les tensions, raideurs ou douleurs. Les mouvements deviennent plus fluides, le corps acquiert plus de souplesse, d'ancrage et de détente.

Nous expérimentons la mobilisation douce des muscles profonds, de façon réflexe avec le moindre effort volontaire, par des mouvements et respirations pratiqués debout, assis ou allongé. Le relâchement et la conscientisation des muscles posturaux est essentielle pour accéder à plus de légèreté du corps.

Cette expérimentation somatique est une synthèse de pratiques en Réflexes Archaiques, Essential Somatics, Eutonie, Yoga Cachemirien, Tandava, méditation en Pleine Conscience. (Prévoir une tenue ample & souple),

Autre date : 29 mars 2020

participation : **30 €/atelier**

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

Inscription : **Isabelle RIGAULT 06 28 25 56 88** isabelle@edu-psychocorpo.com

Certifiée IMP et Réflexes Archaiques, Edu-K, Brain Gym, Vision Gym



Agenda de Novembre 2019

VACANCES SHIATSU ET QI GONG

***Il n'y aura aucun cours de qi-gong et de shiatsu la semaine du 24 au 29 Février.
La semaine qui précède les cours de qi gong de 9H30 - 11H - 12H30 ne pourront être assurés. Il est demandé aux élèves de se reporter de façon exceptionnelle sur les autres cours de qi-gong.***

- **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
- **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 - **Hypnose** - 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**

- **Mercredi 11 Mars** de 07:0 à 08:00 - **Sophrologie matinale**
- **Mercredi 11 Mars** de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- **Mercredi 11 Mars** de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
- **Jeudi 12 Mars** de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- **Vendredi 13 Mars** de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- **Vendredi 13 Mars** de 19:30 à 21:00 - **Rigolgie**
- **Samedi 14 Mars** de 09:00 à 17:00 - **Constellation Familiale**