

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 15 personnes.

Se déroulent en **2 séances indissociables**, soit le même jour, soit à une ou deux semaines d'intervalle.

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date de l'atelier.

<p>1 - QI GONG DES SAISONS Régine LEMOINE-DARTHOIS, <i>professeuse diplômée de l'EFEEO (Ecole de Formation en Energétique Extrême Orientale)</i> L'objectif de la pratique du qi gong est de vivre longtemps en bonne santé. Cela implique de vivre en harmonie avec l'univers et les saisons. Un atelier au début de chaque saison permet de bénéficier au maximum des énergies propres à chaque période.</p>	<p>Jeudis 22 septembre 24 novembre 2022 26 janvier 11 mai 2023 14 h 30 - 17 h 79 €</p>
<p>2 - FAIRE CHANTER LA COULEUR Sophie BARKI, <i>artiste peintre, professeur de dessin et de peinture)</i> 6 séances pour découvrir les secrets de la couleur en réalisant une toile peinte à l'acrylique. Que vous soyez débutant ou confirmé, Sophie vous accompagnera dans ce travail mêlant technique et créativité. Le cercle chromatique, les couleurs chaudes et froides, la technique au pinceau et au couteau n'auront plus de secrets pour vous ! Vous pourrez ainsi vous inspirer de votre peintre préféré ou tout simplement imaginer votre propre composition.</p>	<p>Vendredis 18 novembre 9 décembre 2022 13 janvier 10 février 10 mars 7 avril 2023 9H30- 12H30 114 €</p>
<p>3 - REFLEXOLOGIE PALMAIRE Aline LECOMTE, <i>réflexologue, formatrice en réflexologie palmaire</i> La réflexologie palmaire, technique manuelle douce, s'adresse à tous les âges. Elle consiste à activer les zones réflexes des mains grâce au toucher massage. Cette activation permet ainsi de soulager les douleurs et d'améliorer les diverses fonctions vitales de notre corps. Ses bienfaits sont nombreux : diminution du stress et de l'anxiété, réduction des douleurs de tensions articulaires et musculaires, amélioration de la qualité du sommeil, des troubles digestifs, ... En quelques mots, BIEN DANS SA TETE ET DANS SON CORPS. Comment cela agit-il ? Les paumes renferment autour de 3000 terminaisons nerveuses, en relation avec l'ensemble de l'organisme. Lorsque nous les sollicitons avec des gestes simples, nous activons un processus de libération des toxines, des blocages qui créent douleurs.</p>	<p>Mardi 29 novembre et Jeudi 15 décembre 2022 14 h 30 - 17 h 38 €</p>

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - PRENDRE CONSCIENCE DE SES PREFERENCES DE FONCTIONNEMENT CHANGER POUR DEVENIR SOI-MEME

Benoît CAZALAA, *formateur en développement personnel*

Le MBTI® (abréviation de Myers & Briggs Type Indicator) est un modèle de compréhension des différents types de personnalités.

Chacun d'entre nous est né avec des façons différentes de percevoir les informations et de prendre des décisions. Approcher ses préférences de fonctionnement, celles des personnes que nous côtoyons, peut permettre de nouer des relations plus agréables et plus à l'écoute des besoins de chacun.

Ces préférences de fonctionnement ont une influence considérable sur nos manières de réagir et de communiquer avec les autres.

Découvrons notre profil MBTI® avec des séquences ludiques et interactives.

Jeudis
12 et 19 janvier
2023

14 h 30 - 17 h

38 €

5 - ASTUCES POUR RENFORCER NOTRE IMMUNITE

Arnauld MALOUBIER, *nutritionniste*

Nous avons notre propre système immunitaire mais il est tout à fait possible de l'entretenir et surtout de le booster tout le long de l'année.

D'une bonne alimentation à une bonne gestion du stress, 10 conseils pour mieux se défendre et mieux lutter contre les infections virales et bactériennes.

Mardis
24 janvier
et 7 février
2023

14h30 - 17h

38 €

6 - YOGA ASSIS

Carole THEVENET, *professeur de Hatha-Yoga, technique Eva Ruchpaul*

Des postures simples, à son niveau et selon ses possibilités du moment et tout en douceur. Des respirations, des temps de rien pour se connecter à soi-même dans la conscience du corps et du souffle, du silence... mais aussi des échanges.

Lundis
13 mars
et 27 mars
2023

14 h 30 - 17 h

38 €