

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.

1 - DEVELOPPER SON INTUITION

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

L'intuition consiste à accéder directement à une information sans l'avoir obtenue par nos perceptions sensorielles conscientes ou par le raisonnement. Nous avons tous cette capacité, mais elle ne nous est pas toujours accessible : elle peut être bloquée par nos croyances ou par nos attentes, sa petite voix peut être difficile à discerner au milieu du bruit de notre mental, on peut craindre de lui faire confiance.

Dans cet atelier nous apprendrons les moyens simples de lever les obstacles et de faire silence pour l'entendre tout en utilisant notre discernement. Nous verrons aussi que nous pouvons l'exercer dans des domaines très variés.

Lundis
6 et 13
novembre
2023

14 h 30 - 17 h

40 €

2 - ANCRAGE ET ENERGIE

Sandra PETIT, *consultante Feng shui, géobiologie*

L'ancrage et l'enracinement sont essentiels pour chacun d'entre nous. Ils nous permettent d'être présent aux événements de notre vie quels qu'ils soient. A travers cet atelier, vous découvrirez ce qu'est l'ancrage au moyen d'exercices qui vous permettront de vous sentir plus présent à vous-même.

Mardis
9 et 23
janvier
2024

14H30 - 17 h

40 €

3 - SOUVENIRS D'ENFANCE

Catherine BENMAOR, *journaliste*

Comment faire revenir les souvenirs ?

Retrouver les traces laissées, redonner de la vie à sa vie et faire travailler sa mémoire autour de nos souvenirs d'enfance, l'assiette de la mémoire.

Mardis
5 et 12
mars
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

4 - YOGA ASSIS

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

Le yoga assis permet à des personnes qui ne peuvent plus s'allonger au sol de pratiquer néanmoins cette discipline. Cela reste du yoga grâce à l'attention constante portée à la respiration qui accompagne tous les mouvements du corps mais aussi les temps d'immobilité et de silence.

Avant de faire des postures adaptées à la position assise, on mobilise en conscience toutes les articulations, étage après étage, épaules, bras, mains, hanches, genoux, pieds, cou et tête, yeux. C'est un joyeux moment collectif où chacun fait les choses à son niveau, en fonction de ses capacités du moment.

Lundis
13 et 27 mai
2024

14 h 30 - 17 h

40 €