

## 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 - TAIJIQUAN, ART DE PAIX

**Alain GUILLEUX**, *Professeur de Tai-chi*

Le Tai-chi est un art d'origine martiale qui, pratiqué avec souplesse, devient une gymnastique de santé et de longévité. Son entraînement régulier est un excellent moyen d'améliorer sa souplesse corporelle et sa flexibilité mentale. Les exercices exécutés lentement pour mieux intégrer l'ensemble du corps procurent un véritable bien-être.

Mardis  
8 et 15  
octobre  
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

### 2 - RENCONTRE AVEC LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

**Phuong CHANUSSOT**, *formatrice en fasciathérapie*

La gymnastique sensorielle est une voie vers un bien-être quotidien, sollicitant à la fois le corps et l'esprit. En travaillant sur nos fascias, en engageant nos sens à travers divers exercices tels que l'équilibre, la coordination et la proprioception, cette pratique vise à maintenir et à améliorer la mobilité, la flexibilité et la force musculaire. Cette approche douce renforce la connexion entre le cerveau et le corps tout en favorisant la stimulation cognitive. A travers des mouvements d'une lenteur spécifique, la gymnastique sensorielle aide à restaurer la souplesse et la fluidité de nos tissus ainsi qu'à nous redonner une attention particulière à nos perceptions corporelles.

Jeudis  
14 et 21  
novembre  
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

### 3 - CHANGER DE PERSPECTIVE ET DE RECIT SUR LE DEREGLEMENT CLIMATIQUE

**Hélène GONZALEZ**, *enseignante en PNL et rédactrice sur Voie21.fr (plateforme écoresponsable)*

Vous avez peut-être entendu parler du "dérèglement climatique", du "réchauffement de la planète", voire de l'effondrement programmé ? Et si nous changions de perspective ? Et si nous parlions plutôt du "renouvellement climatique" ? Et si nous voyions cela comme une incroyable opportunité pour toute l'Humanité ? Nous vous proposons de partager vos connaissances sur le sujet et de les confronter aux données scientifiques actuelles.

Ensemble, découvrons comment nous préparer à cette incroyable transition écologique et surtout, comment y participer avec enthousiasme en changeant de récit. Oui, ça chauffe ! Mais oui, nous pouvons agir !

Mardis  
28 janvier et  
4 février  
2025

14 h 30 - 17 h

40 €

## ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

### 4 - POUR UNE VISION DIFFERENTE DE LA VIE

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

Après avoir présenté une courte histoire de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), nous examinerons et mettrons en pratique quelques-uns de ses principes de base appelés "présupposés" dont l'une des caractéristiques est de renverser nos perspectives habituelles sur la vie. Un exercice intéressant tant il est vrai que notre vision du monde et de nous-même est déterminante dans notre façon de vivre et d'agir ; un exercice donc susceptible de nous ouvrir à de nouveaux possibles.

Jeudi  
13 mars  
2025

9 h 30 - 12 h et  
14h - 16 h30

40 €

### 5 - HARMONIE ET CERCLE

**Annick TSIN**, *psychologue*

A partir de l'image du mandala (mot sanscrit qui signifie cercle), la proposition est de réaliser des collages organisés harmonieusement en s'immergeant dans une ambiance de détente.

C'est l'occasion de faire l'expérience d'une tranquillité intérieure accompagnée d'un état de relaxation, dans une dynamique de créativité.

Sur un support en carton, différents matériaux (plumes, perles, images, paillettes) mis à disposition ou apportés par les participants prendront la forme d'un mandala à encadrer chez soi.

Mercredis  
19 et 26 mars  
2025

14 h 30 - 17 h

40 €