

8 Ateliers pour la saison 2024-25

NB : Notre animatrice ne pratique aucun diagnostic médical. Les techniques et conseils naturels proposés ne se substituent à aucun traitement médical ou suivi psychologique.

Le 11 octobre 2024

ATELIER 1

Voyage intérieur grâce à la relaxation profonde et le bain sonore. Accordez-vous une pause de ressourcement et de recharge vitale.

Cet atelier rythmera notre année pour nous accorder aux saisons.

Voici la trame avec des variations pour chaque saison.

Auto-massage avec balles à picots, sur certains points de tension, afin de détendre le corps.

Relaxation grâce à des pratiques respiratoires et de présence à soi, éventuellement à l'extérieur.

Yoga du son pour commencer à vibrer ensemble.

Recharge avec une « Méditation » guidée pour plonger dans un bain sonore, grâce aux bols tibétains, bol de cristal, Kigongki et diapasons.

Une marche méditative dans le parc, au milieu d'arbres centenaires, couronnera cette recharge que seule la nature peut nous offrir.

Le 6 décembre 2024

ATELIER 2

Danse de la matrice : gymnastique d'harmonisation hormonale et viscérale pour La Femme.

Il y aura 2 ateliers pour ponctuer notre année, où nous aborderons un peu de théorie et diverses pratiques, accessibles et souvent différentes pour chaque séance.

Ce sera l'occasion d'acquérir progressivement des outils pour harmoniser notre système hormonal (ovaires, surrénales, thyroïde, hypophyse..), digestif (intestins) et génital (utérus..), accueillir et comprendre notre dimension féminine.

Voici pêle-mêle certaines techniques abordées : des exercices liés au Qi Gong de la femme, de l'auto-massage dont le drainage lymphatique manuel et le massage du ventre, la Danse de la Matrice en mouvements libres ou codifiés, des réflexes archaïques, des postures de Yoga des hormones, une "méditation" sur les chakras (centres énergétiques reliés aux glandes endocrines), etc...

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

Le 17 janvier 2025

Atelier 3 – Initiation aux Moxas, technique ancestrale pour relancer son énergie et se recharger

La moxibustion est une technique issue de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une méthode douce, simple et efficace pour soulager tous les vides d'énergie. Grâce à l'utilisation de bâtons d'armoises incandescents, il est possible de réchauffer certains points d'acupuncture. Je vous propose de comprendre ses principes et surtout d'être capable de l'utiliser sur soi.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.
Matériel fourni avec certains objets à apporter (plateau, cendrier..).

Le 14 février

ATELIER 4.

Voyage intérieur grâce à la relaxation profonde et le bain sonore. Accordez-vous une pause de ressourcement et de recharge vitale.

2ème session pour accompagner la montée du printemps.

Voici la trame avec des variations pour chaque période.

Auto-massage avec balles à picots, sur certains points de tension, afin de détendre le corps.

Relaxation grâce à des pratiques respiratoires et de présence à soi, éventuellement à l'extérieur.

Yoga du son pour commencer à vibrer ensemble.

Recharge avec une « Méditation » guidée pour plonger dans un bain sonore, grâce aux bols tibétains, bol de cristal, Kigongki et diapasons.

Une marche méditative dans le parc, au milieu d'arbres centenaires, couronnera cette recharge que seule la nature peut nous offrir.

Le 14 mars 2025

ATELIER 5

Qi Gong des organes et des sons et méthode des points Mu : une pratique d'hygiène de vie pour accueillir les problèmes organiques et intégrer nos émotions

Cette gymnastique énergétique est un outil extraordinaire pour équilibrer nos émotions en lien avec nos organes et pour harmoniser l'énergie de notre corps avec son environnement.

Elle se pratique en effectuant des visualisations, des étirements et des sons spécifiques. Stimuler les points Mu, contribuera au rééquilibrage énergétique des méridiens et donc au bon fonctionnement des organes et viscères.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

Le 11 avril 2025

Atelier 6 – Initiation à la gemmothérapie : Quels bourgeons de plantes pour ré informer notre organisme selon ses besoins ?

La gemmothérapie (plus précisément la phytembryothérapie) est un moyen de ré informer en douceur notre corps pour cultiver la santé. Durant cet atelier, nous évoquons ce que c'est, ses principes, ses bienfaits, ses précautions d'emploi, ses utilisations et posologies. Le tout dans un cadre d'hygiène vitale pour éviter une utilisation anti-symptomatique.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

Le 16 mai 2025

ATELIER 7

Danse de la matrice : gymnastique d'harmonisation hormonale et viscérale pour La Femme.

2ème volet où nous aborderons un peu de théorie et diverses pratiques, accessibles et souvent différentes pour chaque séance, avec une base commune pour toutes.

Ce sera l'occasion d'acquérir progressivement des outils pour harmoniser notre système hormonal (ovaires, surrénales, thyroïde, hypophyse..), digestif (intestins) et génital (utérus..), accueillir et comprendre notre dimension féminine.

Voici pêle-mêle certaines techniques abordées : des exercices liés au Qi Gong de la femme, de l'auto-massage dont le drainage lymphatique manuel et le massage du ventre, la Danse de la Matrice en mouvements libres ou codifiés, des réflexes archaïques, des postures de Yoga des hormones, une "méditation" sur les chakras (centres énergétiques reliés aux glandes endocrines), etc...

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

Le 13 juin 2025

ATELIER 8

**Voyage intérieur grâce à la relaxation profonde et le bain sonore.
Accordez-vous une pause de ressourcement et de recharge
vitale.**

Dernier atelier de la saison où nous fêterons l'arrivée de l'été. Il sera suivi par notre pique-nique dans le parc sous les cèdres.

Au menu : Auto-massage avec balles à picots, sur certains points de tension, afin de détendre le corps.

Relaxation grâce à des pratiques respiratoires et de présence à soi, éventuellement à l'extérieur.

Yoga du son pour commencer à vibrer ensemble.

Recharge avec une « Méditation » guidée pour plonger dans un bain sonore, grâce aux bols tibétains, bol de cristal, Kigongki et diapasons.

Une marche méditative dans le parc, au milieu d'arbres centenaires, couronnera cette recharge que seule la nature peut nous offrir.