

# ATELIERS 2020

## MARDI 28 AVRIL

**Pia BAUM** Luminothérapie et relaxation :

*Prends soin de ton corps afin que ton âme ait envie de l'habiter (Proverbe chinois).*

**Atelier de découverte de la luminothérapie avec relaxation.**

*Venez découvrir comment cette innovation vous sera utile au quotidien :*

*- Pour en finir durablement avec le stress, l'anxiété, les angoisses, le surmenage.*

*- Pour vous dépasser et atteindre votre haut niveau de performance et pour vous sentir enfin bien dans votre vie.*

*Renseignements et réservations : 06 78 02 47 47 / pia.baum@adacac.fr*

## MARDI 12 MAI

**Dominique MERIENNE** Psycho - Praticienne :

**Atelier de découverte de la psychogénéalogie.**

*Qu'est-ce que c'est exactement ? À quoi cela sert-il ? Comment faire ?*

*Comment poser son arbre, comment et où faire des recherches, quelles questions poser, quelles questions viennent en figure nous interroger ? Nous aborderons différents moyens d'approche : les prénoms, les dates, les répétitions de date...et quels sont nos moyens de guérir de notre arbre et de remettre de la sérénité, de l'amour dans notre arbre. Un atelier pour s'interroger sur ces ascendants et leurs histoires, qui vous impactent malgré vous.*

*Renseignements et réservations : 06 70 11 04 12 / d.merienne@sfr.fr*

## MARDI 9 JUIN

**Audrey GEORGES** Psychothérapeute :

**Ateliers Trois piliers pour plus d'équilibre intérieur.**

*Je vous propose d'explorer durant cet atelier, trois fondamentaux : l'ego, la communication et la respiration. Je vous accompagnerai avec des exercices pratiques et des apports théoriques sur ces trois fondamentaux pour prendre conscience de vos conditionnements, agir dessus et continuer à vous libérer de vos fardeaux inconscients. **12 participants maximum.***

*Renseignements et réservations : 07 50 46 26 93 / ageorges.therapeute@gmail.com*

## MARDI 7 JUILLET

**Cathy LAMOUREUX** Créatrice et praticienne de la méthode KatLamdo® :

**Atelier Libérer votre dos.**

*La colonne vertébrale, une échelle qui vous indique la bonne direction.*

*Vêtements souples conseillés. Détente, partage et bonne humeur.*

*Renseignements et réservations : 06 61 62 40 56 / cathy.lamouroux@katlamdo.fr*

## MARDI 13 OCTOBRE

**Emmanuelle CHAMPION** Praticienne de Bien-être :

**Atelier Mouvement vital Expressif, Rio Abierto, aux couleurs de l'automne.**

*Dans cette période où les jours déclinent, avec le mouvement, la méditation active et le massage nous voyagerons au gré des éléments de l'automne et ainsi nous nous préparerons à accueillir l'hiver.*

*Venir avec une tenue confortable, sans bouton ni zip, tapis de sol et plaid.*

*Renseignements et réservations : 06 02 41 62 73 / www.emmanuellechampion.com*

## MARDI 10 NOVEMBRE

**Robert COQUEUGNIOT** Formateur et somatothérapeute :

**Atelier Méthodologie et pensées visuelles.**

*Nous retenons habituellement 10 % à 20 % de ce que nous entendons ou voyons, nous avons par ailleurs tous vécu le syndrome de la page blanche. Je vous invite aux travers de méthodes actives et visuelles à booster vos capacités, à mémoriser et à vous organiser.*

*Renseignements et réservations : 06 86 98 37 66 / etre.en.chemin@gmail.com*

## MARDI 8 DÉCEMBRE

**Jacques LABORIE** Acupuncteur en Médecine traditionnelle chinoise.

Directeur de la formation Yang Sheng Fa :

**Atelier Le pouvoir de guérison par auto hypnose.**

*Dans le cadre de la pratique des Qi GONG internes, avec pratique de traitements en atelier. Renseignements et réservations : 04 75 88 38 27 / 06 19 12 19 99*

Participation au chapeau, prix conseillé : 10 €  
Ce programme est susceptible d'être modifié, pour plus d'infos

 Ardèche Bien Etre / [www.ardechebienetre.fr](http://www.ardechebienetre.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique.

**HORAIRE DE 19H30 À 21H30**  
**Pôle de Service - 30, Avenue de Zelzate**  
**07200 Aubenas**

