

# Association le Zodiaque



## PROGRAMME CONFERENCES

**2e Semestre 2021**

**Pour chaque conférence : entrée 3€**

**Gratuit pour les adhérents (cotisation : 10€ / année scolaire)**

**IPNS**

**Ce programme pourrait subir des modifications de dernier instant, vous en serez informé par l'infolettre si vous êtes inscrit.e.s**

**Les consignes sanitaires du moment seront appliquées pour chaque conférence et/ou atelier.**

**Pour chaque conférence et atelier qui se tiendront à la salle d'A CORPS D'ETRE, inscription préalable obligatoire car le nombre de place est limité**

**[jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr) ou 05 55 52 75 82**

## **Le vendredi 17 septembre 2021 « Iridologie et Hygiénisme »**

**par Emmanuelle SEQUEIRA *Iridologue - Herbaliste***

**Conférence à 19h30 salle 2 et 2 bis MAISON DES ASSOCIATIONS de Braconne à Guéret**

Nous aborderons le thème de la Santé Naturelle au travers d'un outil de "diagnostique" l'Iridologie et pourrons entrevoir des solutions/propositions avec la pratique de l'Hygiénisme dans tous les domaines de notre vie.

L'Iridologie, analyse de l'Iris de l'œil est un outil de diagnostic de l'énergie vitale.

## **Le samedi 18 septembre par Emmanuelle SEQUEIRA**

**A partir de 14h30, rendez-vous individuels salle A CORPS D'ETRE, 1 rue Maubey , à Guéret**

Un échange pour découvrir de façon concrète l'Iridologie.

Bilan flash personnel de 15 minutes sur la thématique "vos carences potentielles".

Tarif libre et conscient.

Inscription : avec prise de RDV individuel auprès **d'Emmanuelle SEQUEIRA 06 77 55 84 87**

*En cas de d'annulation de RDV , prévenir 48h à l'avance si possible.*

Renseignements :

**Emmanuelle SEQUEIRA *Iridologue - Herbaliste , Enseignante de Yoga Kundalini et Méditation***

[www.equilibre-vitalite24.com](http://www.equilibre-vitalite24.com)

**Association Natura Médiatrix loi 1901**

**Le vendredi 8 octobre 2021 par Christine ESNEE**

**Echange-démonstration "Bols Tibétains, la puissance des vibrations, la magie des sons "  
à 19h30 salle 2 et 2 bis MAISON DES ASSOCIATIONS de Braconne à Guéret**

Au cours de cette rencontre, j'aurai la joie de vous présenter les bols chantants Tibétains ou Himalayens.

Qui, suis-je. comment j'ai rencontré ces bols chantants, comment j'ai choisi mes bols puis me suis formée à un massage spécifique, à la fois vibratoire et harmonieusement musical.

Un bref historique, de quoi et comment sont fabriqués les bols, quels sont les différents usages que l'on peut en faire. Et enfin, comment choisir son propre bol Tibétain.

Ce qui nous mènera naturellement vers quelques exercices pratiques très simples, durant lesquels vous pourrez vous essayer avec mes propres bols, ou le vôtre si vous avez le bonheur d'en posséder un.

Renseignements : [christine.esnee@orange.fr](mailto:christine.esnee@orange.fr) 06.15.65.79.92

**le samedi 9 octobre 2021 à 17h30 à la salle des fêtes de Glénic.**

**Assemblée Générale du Zodiaque**

**Des précisions vous seront apportées ultérieurement**

**Un repas clôturera la soirée.**

**Le vendredi 22 octobre 2021 par Marianne Soyer**

**Conférence “ Qu'est ce que la kinésiologie ? “**

**à 19h30 salle A CORPS D'ETRE, 1 rue Maubey à Guéret**

La kinésiologie libre est une pratique visant à établir un "dialogue" avec le corps par l'intermédiaire du test musculaire qui permet de déterminer l'origine de vos problèmes.

Leurs mises en lumière permet alors de rétablir les déséquilibres sur les corps énergétiques (méridiens), astraux (chakras), éthériques et physiques et de reprogrammer les mémoires cellulaires et transgénérationnelles.

La kinésiologie s'adresse à tous, quelque soit l'âge. Elle peut aider pour des douleurs physiques ou psycho-émotionnelles, telles que le stress, les angoisses, les phobies ou encore des difficultés d'apprentissage, de confiance ou estime de soi, de sommeil, d'alimentation ou encore les situations bloquées, les deuils, les séparations, les problèmes relationnels...

Au cours de cette conférence, je vous présenterai le fonctionnement du test musculaire et comment se déroulent les soins.

J'expliquerai également la portance de nos mémoires transgénérationnelles qui contribuent bien souvent à nos croyances limitantes et auto sabotantes.

Au cours de cette conférence, je vous présenterais également deux autres outils que je propose en ateliers et qui sont complémentaires à la pratique de la kinésiologie libre :

le voyage au tambour, qui permet de descendre dans son monde intérieur,

et le jeu de la transformation, qui est un outil de développement personnel.

**Samedi 23 octobre “ Voyage au tambour “**

**de 14h30 à 16h30 salle A CORPS D'ETRE, 1 rue Maubey , à Guéret**

Je proposerai le lendemain un voyage au tambour collectif et nous conviendrons ensemble de rdv pour des séances individuelles de découvertes ou approfondies.

Tarif : 15 €

renseignements : 06 29 52 10 81 <https://www.facebook.com/marianne.soyer.3>

Inscriptions : [jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr)

**Le vendredi 19 novembre 2021 par Guy DELTEIL *Thérapeute spirituel Re-traité***

**Conférence- Partage " Passer de Ce que nous semblons être à Qui nous sommes "  
à 19h30 salle A CORPS D'ETRE, 1 rue Maubey à Guéret**

Passer de ce que nous semblons être à Qui nous sommes et vivre en tant que Celà.

La connaissance doit devenir une Co-naissance à un nouvel état de Conscience qui va induire des changements dans nos actes, nos paroles et nos pensées.

Présence, légèreté, humour, amour, simplicité, vigilance, voilà les qualités requises.

Rien de compliqué...sincérité de la recherche et mise au premier plan de cette recherche.

L'Instant Présent est la serrure, La Pratique est la clé.

**Le samedi 20 novembre par Guy DELTEIL**

**de 14h30 à 17h30 salle A CORPS D'ETRE, 1 rue Maubey , à Guéret**

**Atelier de mise en pratique " Qui Suis-je ? Qui est l'autre ? "**

Qui Suis-je ? Qui est l'autre ?

Le sens de l'illusion.

Accéder à Qui Je Suis, ici et maintenant.

Renseignements : Guy Delteil 06 81 13 40 63

Inscriptions : [jmathivat@orange.fr](mailto:jmathivat@orange.fr)

Tarif : participation libre et consciente

# ATELIERS REGULIERS

## Atelier de Qi Gong hebdomadaire animé par Sébastien Binet diplômé de l'école de Médecine Chinoise et de Qi Gong d'Annecy

Les mardis de 19h30 à 20h45 à la salle annexe du gymnase Fayolle à Guéret

Le Qi Gong est une pratique physique d'origine chinoise qui vise à entretenir la santé.

Par des automassages, des étirements, des postures, des mouvements et des méditations, le Qi Gong permet détente et libération de blocages

Accessible à tous, le Qi Gong a des effets bénéfiques sur le sommeil, la mémoire, le stress et le fonctionnement général du corps.

Tarif : 120 euros l'année ou 40 euros le trimestre.

Adhésion annuelle de 10 euros à l'association *Le Zodiaque*

Début des cours le mardi 7 septembre.

### Renseignements et inscriptions :

Sébastien Binet : 06 87 39 11 57 / [qigongencreuse@gmail.com](mailto:qigongencreuse@gmail.com)

## Atelier de Qi gong sur les saisons animé par Sébastien Binet

### L'intersaison

**Samedi 4 septembre de 16h à 18h15 à la salle annexe du gymnase Fayolle à Guéret**

Le Qi gong est une pratique d'origine chinoise qui vise à prendre soin de sa santé. En lien avec les saisons définies par la médecine traditionnelle chinoise, il est intéressant d'adapter sa pratique au cours de l'année.

Après une présentation du cycle des cinq saisons et de la spécificité de l'intersaison, présente entre chaque saison, nous passerons à une pratique centrée sur les organes du moment.

Par des automassages, des déblocages articulaires, des étirements, des postures et des mouvements

adaptés, le qi gong nous permettra de débloquent et de faire circuler l'énergie dans le corps.

Prévoyez une tenue souple pour la pratique, un tapis si vous souhaitez éviter le contact avec le sol de la salle, un coussin, une bouteille d'eau, un stylo et un calepin si vous souhaitez prendre des notes.

Calendrier prévisionnel des séances proposées :

Samedi 4 septembre, pratique centrée sur les poumons.

Samedi 23 octobre, pratique centrée sur la rate et le pancréas.

Samedi 13 novembre, pratique centrée sur les reins.

Tarif : 20 euros l'atelier

Adhésion annuelle de 10 euros à l'association *Le Zodiaque*

### **Renseignements et inscriptions :**

**Sébastien Binet : 06 87 39 11 57 / [qigongencreuse@gmail.com](mailto:qigongencreuse@gmail.com)**

## **PRISE DE CONSCIENCE DE REPRESENTATION DU MOUVEMENT**

**Selon la méthode Moshé FELDENKRAIS (1904/1984)**

**Et l'ANATOMIE DU MOUVEMENT de BLANDINE CALAIS GERMAIN**

**Blandine calais-germain**, créatrice des concepts : "anatomie pour le mouvement®", "abdos sans risque®" et "le geste anatomique®"

Les mouvements proposés selon la méthode Moshé FELDENKRAIS outre la jubilation et le bien-être que peut procurer la liberté d'un geste pleinement intégré, nous offrent la possibilité de réactiver le développement de notre système nerveux.

Allongé sur le sol grâce à des mouvements souples, tranquilles et simples, vous apprenez à vous détendre, à écouter, et ressentir votre corps dans sa globalité avec une finesse toujours plus grande et à mieux l'utiliser.

Vous apprenez à découvrir comment bouger, se déplacer, agir dans la vie quotidienne avec moins d'efforts retrouvant plus d'harmonie et de fluidité

La présentation de cette méthode sera suivie d'un atelier d'une heure pour découvrir par notre ressenti combien notre squelette est un ami dont on sait si peu de choses .

Nous proposerons des mouvements simples et fluides qui réveillent notre habileté, notre coordination pour effectuer des gestes en harmonie avec notre squelette et l'occasion de renouveler une « image de soi »



Prise de conscience des représentations du mouvement

J'ai reçu mon initiation par **Françoise Figuière à Paris**.en 2009 Cette formatrice kinésithérapeute et enseignante Feldenkrais depuis plus de 30 ans formée par Moshe FELDENKRAIS au états unis a une vision très complète de la méthode.

Cet apprentissage, m'a apporté tout un éventail de possibilités afin de transmettre son enseignement au grand public

Aujourd'hui, praticienne depuis 12 ans j'ai suivi les ateliers de Frank **Wildman** et de nombreux stages avec **Francois Combeau**

J'ai enrichi ma pratique depuis 2017 avec les enseignements de **Blandine Calais Germain** créatrice du concept « anatomie du mouvement »

Ce qui m'intéresse c'est de transmettre une pratique vivante en évolution perpétuelle

Prévoir tapis de sol et une grande serviette que l'on plie à la demande pour la tête

#### **Séances des mercredis :**

10 € l'atelier le mercredi de 12h30 à 13h45      2 mercredis par mois

Septembre : mercredi 22

Octobre : mercredi 6 et 13

Novembre : mercredi 10 et 24 (vacances toussaint du 23/10 au 8/11)

Décembre : mercredi 8 et 15

#### **Séances mensuelles des samedis :**

samedis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre      de 16h à 18 h

à la salle annexe du gymnase Fayole à Guéret

Tarif : 20€

#### **Inscriptions et renseignements :**

**Association –Bien-Être dans le Mouvement La Vilette – 23600 ST Silvain Bas Le Roc**

[miaille.renaudin@gmail.com](mailto:miaille.renaudin@gmail.com) 05 55 65 08 20 / 0689 56 96 34

notre site : [taichi-feldenkrais.fr](http://taichi-feldenkrais.fr)

## **Ateliers Sophrologie**

**Par Sophie OZIOL et Jean-Yves MATHIVAT, sophrologues.**

**Ateliers de Sophie les mercredis de 18h15 à 19h45 à la salle N<sup>0</sup> 2 et 2 bis maison des associations de Braconne à Guéret les 8, 29 septembre, 6, 13, 20 octobre, 10 novembre, 1, 15 décembre.**

**et au 1 rue Maubey à Guéret de 18h15 à 19h45 les 15, 22 septembre, 17, 24 novembre, 8 décembre.**

**Ateliers de Jean-Yves Les vendredis de 18h15 à 19h45 Salle A CORPS D'ETRE 1 rue Maubey, à Guéret.**

1ères séances les 24 sept. et 1er oct. Autres dates à préciser ultérieurement, contact J-Yves

La sophrologie est une synthèse de différentes techniques orientales (Yoga, méditation) et occidentales (relaxation, hypnose) qui permettent d'affiner les états de conscience, d'optimiser ses ressources, d'apprendre à gérer son stress et ses émotions. Elle va plus loin qu'une simple relaxation, elle permet d'amplifier le potentiel de l'individu, avec comme révélateur son degré de développement de conscience (de lui-même sur les plans physiques, émotionnels, mentaux, également de ses actes, et des relations à soi-même, aux autres, et à l'environnement) Cette conscience est hyperdisponible en état sophronique. Cette pratique vise l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Pour 30 séances annuelles, le tarif de cet atelier est de 110€ (règlement en plusieurs fois) ou 5€/séance.

Tarifs réduits pour les revenus modestes.

+ cotisation 10€/ an à l'association Zodiaque

2 séances d'essai sont possibles avant l'inscription.

**Avant de participer à une première séance : inscriptions, renseignements :**

**Sophie Oziol : 06 69 23 82 89 ou [sophie.oziol@neuf.fr](mailto:sophie.oziol@neuf.fr)**

**JY Mathivat 05 55 52 75 82 ou [jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr) (Cet atelier du vendredi est presque complet)**

## **Atelier YOGA DU RIRE**

**Par Marie-Christine GONNIN et Jean VIET animateurs diplômés en yoga du rire. Formés par l'école international du rire de Corinne COSSERON**

Pratiquement tous les lundis à partir du 6 septembre 2021 de 19h à 20h à la salle communale de Courtille à GUERET sauf pendant les vacances scolaires.

Le yoga du rire est une suite originale d'exercices aux effets immédiats. Il combine le rire avec la respiration du yoga qui apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau entraînant ainsi plus d'énergie

Il offre avant tout un bien-être profond et beaucoup de plaisir. Madan Kataria est un médecin généraliste de Mumbay qui se rend compte en 1995, des bénéfices du rire sur la santé de ses patients. Il décide de créer une méthode pour les aider à rire davantage. En observant de jeune enfant dans la cour de récréation, il se dit que c'est le type de rire qu'il souhaite obtenir. Un rire qui n'est pas provoqué par l'humour des histoires drôles mais qui vient du corps. Alliant mimes de rire et respirations du yoga, il invente alors le yoga du rire. Il ferme son cabinet pour former des animateurs de clubs de rire et ceux-ci se multiplient en inde et dans le monde. Le rire a aussi de vraies vertus physiologiques et psychologiques. Rire est excellent pour la santé ; il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps. Au palmarès de ses multiples bienfaits, il lutte contre les maladies cardio-vasculaires (3 fois moins de risque d'infarctus), diminue ou élimine les sensations de douleurs, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress. Le yoga du rire sollicite de nombreuses parties du corps.

Aussi, il existe quelques contre-indications : Hypertension artérielle importante, Problèmes cardiaques graves, Hémorroïde importante, Incontinence sévère, Hernie et Epilepsie sévère, Grossesse à risque et Descente d'organe, toute Chirurgie récente.

Tarif : 3 euros la séance

+ 10 euros adhésion annuelle à l'association Le Zodiaque

Prévoir tapis de gymnastique

### **Renseignements :**

**Marie-Christine 06 98 58 20 85 et Jean 06 12 48 98 99**

## **ATELIER MEDITATIONS de Pleine Conscience**

**A partir de l'enseignement d'Eckhart Tolle, échanges, partages, mise en pratique, et méditations de pleine conscience .**

Par J Yves Mathivat

Je vous recommanderai de vous procurer le livre d'Eckart Tolle : « Le Pouvoir du Moment Présent » Il est disponible à la librairie Les Belles images à Guéret pour moins de 10€.

Ensuite, vous pourrez en débiter sa lecture, et ensemble nous partagerons les éléments clé afin de les comprendre, les analyser et nous chercherons à les intégrer par des exercices et des méditations guidées.

Un samedi/mois en fonction d'un calendrier à venir.

1ère rencontre le 2 oct. Autres dates à préciser ultérieurement, contact J-Yves

Horaire : 17h à 19h

Lieu : Salle d' A Corps d'Etre 1 rue Maubey Guéret

Tarif : Partage entre chaque participant(e) des frais d'utilisation de la salle.

Un repas partagé clôturera la soirée pour celles et ceux intéressé(e)s.

**Renseignements et inscriptions préalables :**

**05 55 52 75 82      [jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr)**

## **GROUPE DE PAROLE 23**

**Lieu :** Salle A corps d'Etre, 1 rue Maubey, Guéret

**Horaires :** 18h à 20h30

**Tarif :** Libre et conscient, sur une base du prix indicatif de 5 €  
+ 10 euros d'adhésion annuelle à l'association Le Zodiaque

**Dates : une séance par mois :**

**jeudis 23 septembre, 14 octobre , 11 novembre , 9 décembre**

Au rythme d'une fois par mois, les rencontres du groupe de parole à thème permettent d'évoquer nos propres expériences de vie, en parlant autant que possible à la première personne.

Le groupe de parole à thème est un espace de parole et d'écoute, un lieu de rencontres et d'échanges, un temps de partages d'expériences, de questionnements, de ressentis et de réflexions, pour soi et avec les autres.

L'expression libre se fait dans le respect mutuel, sans jugement et dans la confidentialité.

L'animateur est le garant du cadre et du contenu.

### **Le but**

Le groupe de parole essaie d'offrir la possibilité de prendre du recul sur ce qui se joue dans nos vies à notre insu, de poser une parole sur un sujet, parfois de souffrance, d'être touché et soutenu par la parole des autres qui peuvent vivre des choses similaires.

A la différence du café philo, il n'y a pas de confrontation de points de vue.

Il ne s'agit pas non plus d'un groupe de rencontre thérapeutique ou les participants sont plus impliqués et en attente de résultats curatifs.

### **Thèmes**

Les thèmes abordés sont proposés par les participants en fin de séance ou choisis dans une liste préétablie. Ils sont le reflet des intérêts et besoins d'expression de chacun et tentent d'être des éléments de réponses pratiques aux différentes interrogations ou difficultés tant personnelles que relationnelles rencontrées au quotidien.

### **Écoute et attitude, la méthode**

Ces rencontres de groupe de parole à thème proposent de développer, dans

le respect des possibilités de chacun, l'écoute et l'attitude préconisées par le psychologue humaniste Carl Rogers, l'Approche Centrée sur la Personne (ACP)

### **Facilitateur**

Daniel Plassat - 06 08 75 37 58 (pour toute info complémentaire)

J'ai le plaisir de vous accueillir dans cet espace d'expression.

- Formé à l'écoute en relation d'aide à l'Ecole Française de Psychosynthèse, à Paris.

- Co-animateur de groupe de psychothérapie avec le Dr Bernadette ZUERBACH-FAGES ( à Poitiers, Antran, Usson du Poitou... ).

- Animateur des séances du « Café psycho 23 » sur plusieurs années.

**Dans le respect de la charte éthique de la Psychosynthèse.**