

# Association le Zodiaque



## Programme Conférences- Ateliers 1er Semestre 2024

Pour chaque conférence : entrée 3€

Gratuit pour les adhérents (cotisation : 15€ / année scolaire)

**Samedi 6 janvier 2024**

**Atelier FENG SHUI animé par Dominique RICARD**

De 15h à 18h salle N° 1 de la maison des associations de Braconne à Guéret

« Notre habitat est-il le miroir de nous même ? » Le Feng Shui et son support : le Bagua

Feng = vent - Shui = eau - deux éléments qui peuvent circuler librement.

Dans cet atelier vous allez découvrir qu'est ce que le Feng Shui ?

Art traditionnel chinois qui définit les rapports entre l'homme et son espace vital : son habitat

**Important : dessiner le plan de votre résidence**

Pour le Feng Shui l'aménagement d'un lieu est le reflet de notre structure psychique

Vous apprendrez à lire son support : le Bagua

Carte qui utilise 8 zones = les 8 trigrammes du Yi King - BA = 8 , GUA = trigrammes

Chaque zone correspond à une pièce de votre habitat : entrée, salle de séjour, salle à manger, cuisine, chambre à coucher, salle de bains, wc.....

Vous apprendrez : comment harmoniser votre intérieur en laissant circuler le CHI : la force vitale qui doit entrer et se déplacer librement.

Autour d'un verre et d'une galette

Un poly vous sera remis lors de l'atelier avec LE BAGUA

Tarif Atelier : 16 €

Renseignements et Inscription :

Mme RICARD-FERRER Dominique

06.68.08.00.25 ou [dominiqueferrer@neuf.fr](mailto:dominiqueferrer@neuf.fr)

**Dimanche 14 janvier**

**Atelier «Découverte du calendrier Maya Galactique ou calendrier de la Paix»  
par Claire Lecaplain**

De 14h à 17h salle d'A Corps d'Etre 1 rue Maubey à Guéret

Ce calendrier a été reçu et transmis par José Arguelles pour nous accompagner depuis 2012 à traverser la période de transformation actuelle.

Je vous propose de découvrir des éléments principaux de votre chemin de vie (appelé aussi Onde Enchantée du Service planétaire)

- comment la trouver à partir de sa date de naissance
- Rencontrer les éléments qui la constituent (but, défi, service, ressource, ce qui me libère...)
- Comment la lire et l'interpréter

Nous prendrons tour à tour des exemples à travers vos chemins de vies respectifs.

Et je vous proposerai des petits exercices d'écoute corporelle pour accompagner cette découverte. Venez dans une tenue confortable.

Nombre de participants limité à 8

Cet atelier est ouvert à toute personne novice et aux personnes ayant participé au 1er atelier (quelques éléments seront répétés mais le contenu global est nouveau).

Un calendrier et une boussole galactique (outils de décodage) seront à disposition en vente sur place au prix de 7 € et 3 €

Tarifs 20 € / personne

Renseignements : Claire Lecaplain 06 75 47 81 39

Inscriptions : [contact@zodiaque-creuse.fr](mailto:contact@zodiaque-creuse.fr) ou 05 55 52 75 82

**Vendredi 19 janvier 2024**

**Conférence «Numérologie karmique tibétaine» par Freya-Valérie BOISSOL médium holistique.**

A 19h30 salles n° 2 et 2 bis à la maison des associations de Braconne à Guéret



Mieux comprendre votre histoire permet de la traverser et ainsi goûter la paix pour se restituer à soi-même. Cette science de révélation millénaire s'adresse à toute personne souhaitant se restituer à elle-même, enfin libre de son histoire.

Elle révèle l'éventail de vos potentialités et vous permet de comprendre votre histoire personnelle, karmique /héréditaire, afin de mieux la traverser et alléger ainsi votre chemin de vie et d'«envie».

Dans votre date de naissance est inscrit votre plan de vie, votre mission d'incarnation, défi de l'âme, clés de libération et bien plus...

La découverte de vos potentiels permet d'assoir vos projets de vie et votre créativité avec plus de justesse et d'équilibre pour vous et vos proches. De plus, cette science ésotérique répond aussi à toutes questions existentielles de toute nature.

Elle est destinée à éclaircir votre route pour parcourir de nouveaux espaces et champs de liberté.

**Samedi 20 janvier 2024**

**Atelier «Numérologie karmique tibétain» par Freya-Valérie Boissol**

De 14h30 à 17h30 salle 2-2bis à la maison des associations de Braconne à Guéret

Mieux comprendre son histoire, permet de la traverser afin de se restituer à soi-même et ainsi vivre la vie.

Cette science de révélation s'adresse à tous et vous éclaire sur votre personnalité et celles de vos proches.

Toutes vos questions existentielles y sont abordées en profondeur et sans tabous.

Venez avec votre carnet et votre crayon!

Partez à la découverte de votre terre intérieure, de ses potentiels et vastes horizons encore inexplorés. Découvrez que, ce qui se cache derrière les épreuves, semble-t-il, «injustifiées» que vous traversez, peut être pour vous, une occasion en or, d'oser votre passage et vivre enfin la liberté de votre vérité.

Tarif individuel par participant: 30 euros

Renseignements : Freya-Valérie Boissol : 06 83 52 14 24

Inscriptions : [contact@zodiaque-creuse.fr](mailto:contact@zodiaque-creuse.fr) ou 05 55 52 75 82

**Vendredi 9 février 2024**

## **Conférence «La digestion, le début du bien-être» par Fanny Sado**

A 19h30 salles n° 2 et 2 à la maison des associations de Braconne à Guéret

La naturopathie est l'art de la santé au naturel. Le système digestif peut être responsable de maints désagréments peu faciles au quotidien.

Les recherches nous disent que le ventre est notre deuxième cerveau, dans un sens c'est vrai, il est constitué de nombreux neurones et le nerf vague relie le cerveau au ventre.

J'ai envie d'explorer avec vous la digestion sous toutes ces formes. D'où viennent les désagréments digestifs comme un transit perturbé, des lourdeurs digestives, des intolérances et bien d'autres symptômes encore. La vie quotidienne nous apporte son lot de perturbations, d'émotions à digérer qui se manifestent dans votre ventre. Et que dire des pollutions externes qui modifient notre microbiote, nos organes, des énergies qui nous entourent parfois bousculantes. Notre immunité, les micronutriments, la qualité de la peau, notre moral, notre vitalité dépendent de la qualité de notre système digestif.

Je vous explique le phénomène de digestion sur les plans physique, émotionnel et énergétique et je vous donne des clés, des conseils pour aller vers une meilleure santé digestive pour retrouver le sourire à table.

**Samedi 10 février 2024**

## **Atelier «La digestion, le début du bien-être » par Fanny Sado**

De 14h à 16h à la maison des associations de Braconne à Guéret

Lors de la conférence précédente «La digestion, le début du bien-être», j'ai évoqué plusieurs pistes de réflexions. Dans cet atelier nous irons plus loin, nous développerons différentes pistes, les techniques manuelles pour améliorer sa santé digestive. Différents volets seront abordés en lien avec le système digestif

- ✓ Alimentation,
- ✓ Les tempéraments et leurs tendances,
- ✓ Compléments alimentaires,
- ✓ Les plantes sous toutes ces formes,
- ✓ Techniques respiratoires,
- ✓ Massage,
- ✓ Les jeûnes et détox,
- ✓ L'aspect émotionnel, fleur de Bach, huiles essentielles

Nous approfondirons aussi certains aspects qui vous concernent et que vous souhaitez comprendre.

Au plaisir de partager avec vous mes connaissances et de contribuer à votre Mieux-Etre

Tarif : participation libre et consciente avec un prix minimum indicatif de 15€

Renseignements : Fanny Sado/ les soins de Fanny – 06 16 82 25 03

sadofanny@yahoo.fr - [www.lessoinsdefanny.fr](http://www.lessoinsdefanny.fr)

Inscriptions : [contact@zodiaque-creuse.fr](mailto:contact@zodiaque-creuse.fr) ou 05 55 52 75 82

**Vendredi 8 mars 2024**

## **Conférence : Qu'est-ce qu'Avatar® ?**

**Par Brigitte Crombez, Master Avatar depuis 2008**

A 19h30 salles 2 et 2 à la maison des associations de Braconne à Guéret

Avatar est un cours puissant et rapidement efficace fondé sur la simple vérité que vos croyances vous feront créer ou attirer les situations et les événements que vous vivez comme votre vie....

Ce sont des outils très pratiques pour explorer votre propre conscience. Vous apprenez sur vous.

La méthode est composée de beaucoup d'exercices dont les 7 piliers : la vigilance avec les bases de l'attention, la gestion des croyances, la détermination avec la volonté, la perspective avec la création d'une définition, la compassion avec le choix du pardon, l'intégrité et les bases de la concordance. <https://avatar.nl/fr/>

Une conférence interactive courte qui contient l'information sur la méthode Avatar. Et aussi quelques questions qui vont vous inspirer à explorer et si vous voulez partager votre propre point de vue. Et aussi entendre les réponses des autres est intéressant.

Pour finir cette courte conférence je vais vous guider dans un très bel exercice de compassion. Ensemble on va augmenter la compassion dans le monde. Et vous allez recevoir une très belle carte de compassion.

Si vous voulez expérimenter les outils vous êtes bienvenus le lendemain pour participer dans un mini cours. Il y a 7 mini cours disponibles et on va explorer le n°4 : définition. Avec la question : que se passe-t-il quand vous changez de perspective?

**Samedi 9 mars 2024**

## **Atelier Mini-cours de Avatar® :**

**“Que se passe-t-il quand vous changez de perspectives ?” par Brigitte Crombez**

De 14h à 16h30 à la salle "A Corps d'Etre" 1 rue Maubey à Guéret

L'objectif de ce mini-cours est d'illustrer la nature de l'être, ses facultés créatrices et la nature des définitions. Les résultats attendus sont la capacité à définir de meilleures conditions de vie pour vous-même et toutes les créatures.

Ce mini-cours contient 7 techniques et quelques textes à lire. Vous explorez plusieurs points de vue et aussi vos propres définitions.

Participer va vous donner des réalisations et plus de compréhension et peut-être l'envie d'apprendre plus d'outils.

Cet atelier est ouvert à 10 personnes maximum. Il est interactif. Vous avez seulement besoin de votre volonté à découvrir.

Tarif : 15 euros

Renseignement : Brigitte Crombez - [brigittecrombez@gmail.com](mailto:brigittecrombez@gmail.com) - 06 59 16 64 99

Inscriptions : [contact@zodiaque-creuse.fr](mailto:contact@zodiaque-creuse.fr) ou 05 55 52 75 82



**Vendredi 5 avril 2024**

## **Conférence « Le Nuad Bo Lann Massage » par Vincent Lippi, masseur kinésithérapeute**

A 19h30 salles N° 2 et 2 bis à la maison des associations de Braconne à Guéret

Le Nuad Bo Lann Massage est né en Inde il y a très longtemps, puis transmis par les moines bouddhistes Thaïlandais, ce trésor de bien-être est un massage très différent de nos habitudes. Il se pratique au sol et la personne massée reste habillée de vêtements amples et souples. Le masseur suit un enchaînement de pressions le long des méridiens avec ses mains, ses pouces, ses avant-bras et parfois même ses pieds. L'ensemble est accompagné de mobilisations et d'étirements en douceur. Le massage peut être court ou très long mais concerne toujours tout le corps. Il offre une profonde détente en libérant les énergies nouées pour la personne massée. Le masseur apprend la posture juste pour développer sa souplesse et réunir gestes, respiration et conscience.

**Samedi 6 avril 2024**

## **Atelier découverte du Nuad Bo Lann Massage par Vincent Lippi**

De 14h à 17h à la salle "A Corps d'Être" 1 rue Maubey à Guéret

Ce 1<sup>er</sup> atelier, accessible à tous, est proposé pour découvrir ce massage et n'engage en rien pour la suite des ateliers. Au delà de l'apprentissage technique, la formation s'adresse à toutes les personnes qui ont envie de mieux écouter l'autre et soi-même. Nous apprenons à toucher avec respect et bienveillance. Au bout des 5 ateliers, nous serons tous capables de réaliser un enchaînement qui fera le bonheur à nos familles et à nos amis qui le recevront.

Atelier découverte : un premier atelier pour s'initier et s'inscrire pour la formation niveau 1.

Formation découverte : niveau 1 guidé par un professionnel du massage et d'énergétique chinoise suivant un protocole défini : 5 ateliers à définir

Formation approfondissement : niveau 2 après expérience d'au moins 20 massages.

6 personnes minimum tapis de sol souple, ou petit futon et coussins et plaids nécessaires pour le confort du massé et du masseur.

Et un exemple qui se rapproche de ce qui va être appris [https://www.youtube.com/watch?v=LR\\_XBMMeSNM](https://www.youtube.com/watch?v=LR_XBMMeSNM)

Tarifs 30 € / personne

Renseignements : [Vincent.Lippilip13@yahoo.fr](mailto:Vincent.Lippilip13@yahoo.fr) - Tel 0662828068

Inscriptions : [contact@zodiaque-creuse.fr](mailto:contact@zodiaque-creuse.fr) ou 05 55 52 75 82

# ATELIERS REGULIERS

**Pour tous les ateliers réguliers, ci-dessous, une adhésion annuelle ( Année scolaire ) de 15€ est demandée par l'association Le Zodiaque**

## **Ateliers de prise de conscience par le mouvement (méthode Feldenkrais)**

**Atelier de prise de conscience des représentations du mouvement selon la méthode Moshé Feldenkrais et la méthode «Anatomie pour le mouvement» de Blandine Calais Germain animé par Christina Renaudin**

Ateliers Moshe Feldenkrais - le mercredi de 12h30 à 13h30 Guéret salle annexe Fayolle (selon le calendrier communiqué à l'inscription).

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 par notre ressenti d'enrichir notre sensoriel et d'améliorer nos mouvements, de développer de nouveaux chemins au niveau de notre système nerveux.

Allongé sur le sol grâce à des mouvements fluides, 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.

Une heure pour découvrir par notre ressenti combien votre squelette est un ami dont on sait si peu de choses. Nous proposerons des mouvements simples et fluides qui réveillent notre habilité, notre coordination pour effectuer des gestes en harmonie avec notre squelette et l'occasion de renouveler une « image de soi ».

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

FRANÇOISE FIGUIÈRE : [www.feldenkrais-paris.com](http://www.feldenkrais-paris.com) - FRANÇOIS COMBEAU : [formations-feldenkrais-francois-combeau.fr](http://formations-feldenkrais-francois-combeau.fr) - CENTRE FELDENKRAIS CANTAL : [www.feldenkrais-cantal.fr](http://www.feldenkrais-cantal.fr) - BLANDINE CALAIS GERMAIN : [www.calais-germain.com](http://www.calais-germain.com) – CHRISTINA RENAUDIN : [taichi-feldenkrais.fr](http://taichi-feldenkrais.fr)  
Enseignante validée de la méthode Moshé FELDENKRAIS formée par Françoise Figuière  
Enseignante de TAI CHI CHUAN diplômée de la F.M.I.P.T.C : cycle de formation d'enseignants (12 ans)  
Adepte des concepts et pratiquante de la méthode « Anatomie pour le Mouvement » de Blandine Calais Germain

Tarif : 10 euros l'atelier

Tél : 05 55 65 08 20 ou 06 89 56 96 34.

Inscription et renseignements : [miaille.renaudin@gmail.com](mailto:miaille.renaudin@gmail.com) ou 06 89 56 96 34 / 05 55565 08 20

Association « Bien être dans le Mouvement » 5 La Vilette 23600 St Silvain Bas le Roc



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

Les lundis de 10h à 11h15 salle de Courtille, route de Courtille, à Guéret

Les mardis de 20h à 21h15 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 : 60 euros le trimestre, 33 séances, un cours d'essai offert

Début des cours le lundi 18 septembre.

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

## **Ateliers de Qi gong sur les saisons animé par Sébastien Binet diplômé de l'école de Médecine Chinoise et de Qi Gong d'Annecy**

Calendrier prévisionnel des séances proposées : dimanche 21 janvier de 9h30 à 12h (intersaison) - dimanche 11 février de 9h30 à 12h (printemps) - Dimanche 2 juin de 9h30 à 12h (été) à A corps d'être, 1 rue Maubey 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 la saison du moment nous passerons à une pratique centrée sur les organes de cette saison.

Par des automassages, des déblocages articulaires, des étirements, des postures et des mouvements adaptés, le Qi gong nous permettra de débloquer et de faire circuler l'énergie dans le corps pour prendre soin de sa santé.

Prévoyez une tenue souple pour la pratique.

Prévoyez également un tapis si vous souhaitez éviter le contact avec le sol de la salle, un coussin pour s'asseoir, de l'eau, un stylo et un calepin si vous souhaitez prendre des notes.

Tarif : 20 euros l'atelier

Renseignements et inscriptions :

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

## **Qi gong des yeux par Sébastien Binet diplômé de l'école de Médecine Chinoise et de Qi Gong d'Annecy**

Dimanche 17 mars de 10h à 11h30 à A corps d'être, 1 rue Maubey à Guéret

Le Qi gong est une pratique d'origine chinoise qui vise à prendre soin de sa santé.

Nos yeux sont beaucoup sollicités dans notre société, principalement pour des activités où le regard se fixe à moins d'un mètre. Cela crée des tensions.

Nous pratiquerons des mouvements d'étirement des yeux pour tonifier les muscles. D'autres mouvements permettront de renforcer la circulation de l'énergie et des méditations apporteront de la détente.

Prévoyez une tenue souple pour la pratique.

Également un tapis si vous souhaitez éviter le contact avec le sol de la salle, un coussin pour s'asseoir, de l'eau.

Tarif : 10 euros l'atelier

Renseignements et inscriptions :

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

## **Ateliers Notre Voix, une Voie vers Soi, Voix Créatrice - animés par Bénédicte Allignet**

Les samedis 13 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai, 15 juin, de 14h30 à 17h, salles 2 et 2 bis à la maison des associations de Braconne Guéret.

Avec ou sans connaissances musicales ou vocales, vous êtes les bienvenu(e)s !

Au cours de ces ateliers, progressifs, je vous invite à une reconnexion à vous/Vous, à Nous, au Tout, grâce à votre Voix Unique dans laquelle nous entrons en exploration et découverte, à l'écoute de notre corps, instrument vivant et vibrant, et de tous nos ressentis.

Avec l'aide bienveillante du groupe, et de différents outils de réveil corporel, de ré-ancrage, de souffle, de visualisation, de jeux vocaux et autres pratiques vocales, nous osons notre Voix, nous ouvrant à sa sonorité et ses différentes composantes et, au-delà, au Son et à sa magie.

Nous nous laissons ensuite Inspirer, ensemble, en reprenant, avec davantage de Conscience et de Présence, notre place d'Êtres Créateurs au cœur d'un monde vibratoire, et entrons dans des chants spontanés et partagés, chants justes du moment présent.

Participation libre et consciente (tarif indicatif : 15 euros)

Renseignements et inscriptions : [benedicte.allignet@gmail.com](mailto:benedicte.allignet@gmail.com)

05 55 41 17 57 (Laissez un message, merci)

## **Expérience “Voyages Sonores” animé par Bénédicte Allignet**

Environ 1 fois par mois (dates communiquées ultérieurement)- à mon domicile à Glénic. - 2 Les Prades 23380 Glénic

Artisan et Artiste du son, Musicienne, je vous propose, en Inspiration du moment Présent, des Voyages Sonores, vous offrant un espace de ressourcement à la rencontre de Vous-Même. En promenade vivante et vibrante au Cœur de votre Être, le son vous accompagne et vous invite à la Reconnexion à votre propre Magie, avec Harmonie et Conscience.

Un Voyage Sonore permet d'ouvrir des portes, de lâcher prise, de laisser agir ce qui a à agir dans la justesse du moment, de laisser de la place en Présence, chacun(e) étant l'Auteur de son Voyage, en Reconnexion à Soi.

Dans un cadre éthique et respectueux, en petit groupe, je vous offre une préparation au Voyage, dans lequel je vous accompagne ensuite grâce aux sons de différents instruments alliés choisis, puis vous invite à un temps d'intégration de l'expérience vécue qui peut remuer certaines choses sur différents plans. Enfin, les Voyageurs qui en ont l'en-Vie pourront partager ce qu'ils/elles souhaitent de leur Promenade au groupe.

Pour votre confort de voyage, une tenue confortable est vivement conseillée, ainsi que de vous munir d'un plaid et de quoi vous couvrir les yeux et vous hydrater.

Groupe de 3 à 5 personnes maximum

Embarquement uniquement sur réservation, pour une durée d'1h30 environ.

Participation libre et consciente (tarif indicatif 15 euros)

Renseignements : [benedicte.allignet@gmail.com](mailto:benedicte.allignet@gmail.com) ou tél : 05-55-41-17-57 (laissez un message SVP)

## **Atelier peinture adultes « A vos pinceaux » animé par Dominique et Bernard RICARD**

Cet Atelier se déroulera à la maison des associations de Braconne à Guéret de 14h à 16h

Les samedis 27 janvier (salle 1), 24 février (salle1), 16 mars (salle 2 et 2 bis), 13 avril (salle 1), 18 mai (salle 1) et le 1er juin 2024 (salle 1)

Cet atelier de dessin-peinture a pour objectif d'évaluer vos capacités artistiques et de développer votre imaginaire. Vous êtes invité(e) à rejoindre cette « Belle aventure picturale » pour réveiller le peintre qui sommeille en vous. Quelque soit votre niveau, votre âge, vous pouvez vous initier aux techniques de peinture. L'ensemble des œuvres réalisées dans les ateliers pendant l'année en cours sera exposé au public (date et lieu à définir)

Tarif Atelier : 16€ (toile et peinture fournies)

Renseignements et Inscription :

Mme RICARD-FERRER Dominique

06.68.08.00.25 ou [dominiqueferrer@neuf.fr](mailto:dominiqueferrer@neuf.fr)

## **Atelier dessin-peinture enfants (à partir de 4 ans) et adolescents « Les petits pinceaux » animé par Dominique et Bernard RICARD**

Cet Atelier se déroulera à la maison des associations de Braconne à Guéret de 16h30 à 18h30

Les samedis 27 janvier (salle 1), 24 février (salle1), 16 mars (salle 2 et 2 bis), 13 avril (salle 1), 18 mai (salle 1) et le 1er juin 2024 (salle 1)

### **La technique utilisée**

Chaque enfant va s'initier à la peinture acrylique sur différents supports : canson grainé ou lisse, toile de Coton

La peinture acrylique a des avantages, elle ne tâche pas, elle sèche vite et il existe une palette de couleurs très diversifiées.

### **L'objectif de l'atelier**

Evaluer les capacités artistiques de l'enfant à reproduire un tableau en créant son propre univers.

Un plaisir de lui faire partager une œuvre sur un thème choisi (le carnaval, Pâques, la fête des mères, vacances, musique ...) qu'il réalise avec toute son attention et son regard d'enfant.

Il est remis à chaque enfant sa réalisation personnelle accompagnée de l'illustration de son œuvre.

« Dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant » Pablo PICASSO

L'ensemble des œuvres réalisées dans les ateliers pendant l'année en cours sera exposé au public (date et lieu à définir)

Tarif Atelier : 12€ (toile et peinture fournies)

Renseignements et Inscription :

Mme RICARD-FERRER Dominique

06.68.08.00.25 ou [dominiqueferrer@neuf.fr](mailto:dominiqueferrer@neuf.fr)

## Atelier jardinage par Gilles Penin

Les Lundis 19 février, 18 mars, 15 avril, 15 avril, 13 mai et 17 juin 2024

Les dimanches 25 février, 24 mars, 21 avril, 26 mai et le 23 juin 2024

Début 14h (susceptible d'évoluer avec les saisons) jusqu'à environ 18h

Le jardin est un tout issu de la Terre en tant que planète, comprenant la terre en tant que sol, les végétaux, les animaux, l'humain et bien sûr l'air, l'eau, la lumière, le cosmos. Tout est en relation, en échange permanent. Les actions, les pensées, l'état d'esprit du jardinier(ère) influe sur l'équilibre et l'harmonie de cet organisme complexe.

Dans cet atelier qui se déroulera dans un jardin différent d'une fois à l'autre nous commencerons par observer, écouter, ressentir ce jardin qui nous accueille.

Dans le jardin nous ferons des travaux concrets et pratiques liés aux activités de saison : compost, semis plantation, engrais verts, marcottage, bouturage, etc.

Et aussi un temps (à l'intérieur si la météo est trop fraîche ou humide) de théorie, essentiellement des réponses à vos questionnements et comportant aussi une approche plus philosophique, scientifique et spirituelle.

Prévoir les vêtements adaptés selon la météo du jour ainsi que des chaussons pour l'intérieur

Participation libre,

Renseignements et inscriptions: [gilles.penin.biodyn@gmail.com](mailto:gilles.penin.biodyn@gmail.com) 05 55 81 34 03

# **Ateliers Sophrologie animés par Sophie OZIOL et Jean-Yves MATHIVAT, Sophrologues**

## **Ateliers de Sophie :**

Les mercredis de 18h15 à 19h45, salle 2 et 2 bis maison des associations de Braconne Guéret

## **Ateliers de Jean-Yves :**

Les vendredis de 18h15 à 19h45, salle « A corps d'Être » 1 rue Maubey, à Guéret.

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 hyper-disponible en état sophronique. Cette pratique vise l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Pour 30 séances annuelles, le tarif d'un atelier (mercredi ou vendredi) est de 110€ chacun (règlement en plusieurs fois) ou 5€/séance

Tarifs réduits pour les revenus modestes

1 séance gratuite d'essai est possible 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 (Merci de laisser un message) ou [jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr)

## Groupes de parole. Stress et ressources personnelles animé par Daniel Plassat

### Facilitateur

Salle «d'A corps d'Etre» - 1 rue Maubey à Guéret - les samedis de 14h à 17h

Les rencontres du groupe de parole permettent d'évoquer nos propres expériences de vie, en parlant autant que possible à la première personne.

C'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 : 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.

Écoute et attitude, la méthode.

Ces rencontres de groupe de parole 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).

J'ai le plaisir de vous accueillir dans cet espace d'expression. Formé à l'écoute en relation d'aide à l'École Française de Psychosynthèse, à Paris. Co-animateur de groupe de psychothérapie avec le Dr Bernadette ZUERBACHFAGES à Poitiers. Animateur des séances du « Café psycho 23 » sur plusieurs années. Dans le respect de la charte éthique de la Psychosynthèse.

Tarif : Libre et conscient, sur une base du prix indicatif de 10 €

+ Adhésion annuelle de 15 euros à l'association Le Zodiaque

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

Jour et Horaires : Dates : contacter le 06 08 75 37 58.

Plusieurs séances auront lieu au cours de l'année suivant le besoin. Une séance peut aussi être créée sur demande.



## Ateliers Méditations de Pleine Conscience animés par Jean Yves Mathivat

Salle d'A Corps d'Etre 1 rue Maubey à Guéret ou à St Fiel à mon domicile

Un samedi/mois en fonction d'un calendrier à venir, de 16h30 à 19h.

A partir de l'enseignement d'Eckhart Tolle : échanges, partages, mise en pratique, et méditations de pleine conscience. L'objectif prioritaire de cet atelier est de redonner du Pouvoir au Moment Présent, en reprenant le contrôle de notre mental et en l'apaisant.

Je vous recommanderai de vous procurer le livre d'Eckart Tolle : «Le Pouvoir du Moment Présent».

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.

Au cours de cet atelier, nous alternerons entre des exercices d'application, des moments d'échanges, de discussions, de questionnements. Nous utiliserons différentes techniques issues des enseignements d'Eckart Tolle, de Mindfulness, de Zéro mental.

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

Tarif : 5€ pour l'utilisation de la salle.

Renseignements et inscriptions préalables :

05 55 52 75 82 (Merci de laisser un message) [jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr)