

Association le Zodiaque



Programme Conférences- Ateliers 1er Semestre 2025

Pour chaque conférence : entrée 3€

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

Vendredi 17 janvier 2025

Conférence : La médecine symbolique © : une médecine de l'âme.
par Kristine Skamanga, thérapeute, formatrice en Ennéagramme et en
Médecine Symbolique et François Gilles, Hypnothérapeute et praticien
en Médecine Symbolique.

A 19h30 à Corps d'Être 1 rue Maubey 23000 Guéret

La médecine symbolique © est une pratique énergétique. Cette méthode thérapeutique (mise au point par Rose et Gilles Gandy) part du postulat que rien n'existe, dans la vie, sans une partie visible et une partie invisible (matière / esprit). L'énergétique chinoise parle du yin et du yang et fait le même constat : il ne peut pas y avoir un phénomène plein (yang) sans une contre-partie attractive vide (yin).

Pour entrer dans un dialogue entre les personnes et les énergies en présence (énergie d'un lieu, mais aussi des différents corps énergétiques de la personne / corps émotionnel - mental - astral - éthérique etc), on utilise des « baguettes coudées ». Dans cette conférence, nous allons vous montrer comment le maniement des baguettes permet d'entamer ce dialogue avec le subtil / les différents courants énergétiques en présence. Ce dialogue unique se fait au moyen de symboles ; apprendre à lire ces symboles, c'est là tout l'enjeu de cette méthode. Pour in fine mettre du sens et de la conscience sur des évènements - blocages - maux dans notre vie.

Il sera également question d'harmonisation : comment ré-harmoniser un lieu / un habitat, avec des exemples concrets à l'appui. Nous aborderons également la méthode pour remettre en lien le mental, le cœur et les émotions. Ou dit autrement, l'esprit, l'âme et le corps physique. (Des exercices pratiques seront proposés à l'atelier le lendemain après-midi)

Voici le lien vers cette méthode qui est enseignée un peu partout en France, en Belgique et en Suisse :

<https://www.medecinesymbolique.com>

Samedi 18 janvier 2025

Atelier : Pratique de la médecine symbolique © de 14h30 à 17h30.

A Corps d'Être 1 rue Maubey 23000 Guéret

par Kristine Skamanga, thérapeute, formatrice en Ennéagramme et en Médecine Symbolique - et - François Gilles, Hypnothérapeute et praticien en Médecine Symbolique.

Au cours de cet atelier, nous allons vous faire découvrir les nombreuses possibilités qu'offre la Médecine Symbolique © :

Harmonisation habitat - habitant

Travail sur les lignées familiales

Les polarités masculin -féminin

Tour d'auras : ou comment appréhender les différents corps énergétiques.

(Si l'une de ces thématiques vous intéresse, vous pourrez vivre l'expérience durant cet atelier).

Il ne s'agit pas de soin à proprement parler, mais d'un moment où chacun-e pourra faire l'expérience de ce travail guidé par les baguettes coudées. Et découvrir toutes les facettes et la puissance de cette méthode.

Prix indicatif : 30 €

Renseignement François Gilles : 06 52 11 57 35

Inscriptions : contact@zodiaque-creuse.fr ou 05 55 52 75 82 (En laissant un message)

Vendredi 14 février 2025

CONFERENCE « L'auriculothérapie scientifique » par le Dr Dominique DELHOUME

à la maison des associations de Braconne à 19h30 salle 2 et 2 bis

Le Dr D. Delhoume, qualifié en Acupuncture auriculaire nous apportera un regard nouveau sur une technique de soin naturel : L'auriculothérapie.

Le Dr Delhoume, homéopathe et acupuncteur pratique et enseigne ces disciplines depuis 40 ans. L'acupuncture auriculaire est une variété d'acupuncture, basée sur des bases scientifiques, actuellement peu connue du grand public mais qui nous apporte de nombreux bienfaits dans le panel des soins naturels.

Samedi 15 février 2025

ATELIER "Mise en pratique de l'auriculothérapie " De : 9h à 12h et 14h à 17h.

à la maison des associations de Braconne salle 2 et 2 bis

Par le Dr Dominique Delhoume

Apprentissage d'exercices pratiques basés sur le massage de l'oreille avec différents outils, s'adressant à tous publics.

Tarif : 20 euros pour la journée ou 10€ pour une ½ journée

Inscriptions : contact@zodiaque-creuse.fr ou 05 55 52 75 82 (En laissant un message)

Vendredi 14 mars 2025

Conférence : Les états modifiés de conscience, par Claire BOUCARD thérapeute énergétique.

A la maison des associations de Braconne à 19h30 salle 2 et 2 bis

Par des respirations particulières (Breathwork), de la visualisation expansée ou de la transe nous pouvons modifier nos perceptions et nous relier à des parties de nous plus évoluées, plus éveillées.

Nous créons un pont multidimensionnel avec notre partie divine, accédant à nos mémoires anciennes, nos savoirs enfouis ; comme un voile qui se soulève

Nous rencontrons notre sagesse intérieure, notre clarté et accédons à notre auto-guérison

Je pourrai vous faire part de mon expérience durant cette conférence, des divers outils qui aident à modifier notre champ de conscience et particulièrement celui qui m'anime : le chemin du souffle.

Samedi 15 mars 2025

Atelier transe de 14h à 15h Initiation au voyage chamanique au son du tambour pour se connecter à un de vos animaux totems

A la maison des associations de Braconne à 19h30 salle 2 et 2 bis

Je vous invite lors de cet atelier après une préparation, à entrer en connexion avec le son du tambour, battement de cœur en lien avec la Terre-Mère et votre propre cœur sacré. Cette expérience permettra d'élargir votre champ de conscience et de rencontrer un animal protecteur.

Plus qu'un voyage, cette transe permet de reprendre sa vie en main en ramenant équilibre et harmonie en soi, tout en développant son potentiel créatif. Elle ouvre un passage avec notre subconscient et l'invisible en nous.

Prévoir un tapis de sol, un plaid, une bouteille d'eau et de quoi noter votre expérience si vous le désirez, un masque pour les yeux si besoin.

Merci d'arriver au moins 5 mns avant le début de la séance.

Tarif : Participation libre en conscience

Atelier Respir'En Soi Breathwork de 15h30 à 17h

A la maison des associations de Braconne salle 2 et 2 bis

Je vous invite lors de cet atelier à explorer la respiration connectée et le mouvement organique :

Une pratique douce mais puissante qui aide à faire circuler les charges restées figées dans le corps, à évacuer les émotions lourdes, à terminer les cycles qui ont été interrompus lors d'un choc, d'un évènement douloureux, d'un stress..., à ramener l'équilibre et le lien entre le corps et l'esprit. Là où se trouve la voie de la libération et de la reconnexion à soi.

Avec un bain sonore, je vous guiderai tout au long de la séance tout en vous encourageant à rester sur le chemin du souffle et à maintenir cette vague créée par cette belle respiration dynamique.

Prévoir un tapis de sol, un plaid, une bouteille d'eau, une tenue souple

Merci d'arriver au moins 5 mns avant le début de la séance.

Renseignements :

Tarif : Participation libre avec une base de 20 €

Claire 0652429590 <https://coeurslumiere.com/a-propos/>

Inscriptions : contact@zodiaque-creuse.fr ou 05 55 52 75 82 (En laissant un message)

Dimanche 16 mars 2025

Atelier « Qi gong des yeux » de 10h à 11h30
par Sébastien Binet diplômé de l'école de Médecine Chinoise et de Qi Gong
d'Annecy

Lieu : A corps d'être, 1 rue Maubey, 23000 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.

Prévoyez 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 / gigongencreuse@gmail.com

Vendredi 11 avril 2025

Conférence « Nos pensées créent le monde » par Martine Castello journaliste scientifique retraitée.

A la maison des associations de Braconne à 19h30 salle 2 et 2 bis

Notre civilisation planétaire s'est bâtie sur quatre siècles cartésiens de séparation entre esprit et matière qui, à l'aune des connaissances actuelles, n'a plus lieu d'être. Il nous faut donc repenser le monde différemment, en inventant une nouvelle métaphysique, base d'une nouvelle civilisation. En voici un essai, fruit d'un échange avec mon ami polytechnicien Vahé Zartarian en 1992.

ATELIERS REGULIERS

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

ATELIERS NOTRE VOIX, UNE VOIE VERS SOI, VOIX CREATRICE –

Animés par Bénédicte ALLIGNET – Les samedis 25 janvier, 22 février, 22 mars, 12 avril, 24 mai, 21 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, de yoga du son 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

05 55 41 17 57 (Merci de laisser un message)

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 reSourcement 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 ou tél : 05-55-41-17-57 (Merci de laisser un message)

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 mardis de 20h à 21h15 salle annexe du gymnase Fayolle, à Guéret

Les samedis de 8h30 à 9h45 au 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

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 à A corps d'être, 1 rue Maubey à Guéret de 9h30 à 12h

Atelier de printemps dimanche 16 février, Atelier d'été dimanche 18 mai,

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 débloquent 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

Atelier peinture adultes « A VOS PINCEAUX » animé par Dominique et Bernard RICARD à la maison des associations de Braconne à Guéret de 14h à 16h salle N° 1

Les SAMEDIS 11 Janvier, 8 Février, 8 Mars, 5 Avril, 17 Mai, 7 Juin 2025

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.

Quel que soit votre niveau, votre âge, vous pouvez vous initier aux différentes techniques de peinture, la pratique du couteau, explorer les 3 couleurs primaires : LE BLEU, LE JAUNE, LE ROUGE.

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

ATELIER YI-KING, RYTHME DES SAISONS, à la maison des associations de Braconne de 14h à 16h salle 1 animé par Dominique et Bernard RICARD

« CHAQUE SAISON A UNE ENERGIE QUI LUI EST PROPRE »

Après l'ETUDE DE L'ENERGIE DE L'AUTOMNE ET DE L'HIVER, vous analyserez :

- L'ENERGIE DU PRINTEMPS : Le SAMEDI 29 MARS 2025

- L'ENERGIE DE L'ETE : Le SAMEDI 14 JUIN 2025

Cet atelier vous fera découvrir VOTRE PROPRE ENERGIE au rythme des saisons

suivant L'HORLOGE DU TAO (YIN-YANG) et LA ROUE DU YI KING.

Tarif Atelier : 16€

Renseignements et Inscription :

Mme RICARD-FERRER Dominique

06.68.08.00.25 ou dominiqueferrer@neuf.fr

**ATELIER PRISE DE CONSCIENCE DE REPRESENTATION DU
MOUVEMENT** selon la méthode Moshé FELDENKRAIS (1904/1984) et
l'ANATOMIE DU MOUVEMENT de blandine calais-germain, créatrice des
concepts : "anatomie pour le mouvement®", animé par Christina Renaudin validée
depuis 2010

Salle annexe Fayolle (à côté de la piscine) à Guéret de 12h30 à 13h45

Moshé FELDENKRAIS (1904/1984)

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

l'ANATOMIE DU MOUVEMENT de Blandine CALAIS GERMAIN

l'Anatomie pour le Mouvement participe à conscientiser tous nos possibles et ces acquis se glissent subrepticement dans notre quotidienneté

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 tapis de sol et une grande serviette que l'on plie à la demande
11 € l'atelier le mercredi de 12h30 à 13h45 2 mercredis par mois

2025

Janvier : mercredi 8 et 22

février: mercredi 5 et 19

mars : mercredi 12 et 26

avril : mercredi 9 et 23

juin : mercredi 4 et 18

mai : mercredi 7 et 21

Inscriptions et renseignements :

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

miaille.renaudin@gmail.com 05 55 65 08 20 / 0689 56 96 34

notre site : taichi-feldenkrais.fr

Atelier jardinage Bio et Biodynamique par Gilles PENIN de 14h jusqu'à environ 18h

Dimanche 16 02 Plantation des vivaces, 1er semis

Dimanche 9 03 Préparation du sol, semis, faire ses plants, engrais verts

Lundi 28 04 Préparation du jardin d'été

Dimanche 12 05 Semis, plantation des légumes et fleurs d'été

Lundi 2 06 Entretien de la terre et des légumes pendant l'été

+ à chaque atelier élément d'approfondissement sur la vie de la terre, la biodynamie et réponse à vos questions.

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 : 05 55 81 34 03 gilles.penin.biodyn@gmail.com

Atelier « Elever sa fréquence vibratoire » par Gilles PENIN

Les lundis 18h30 à 20h à la salle "A corps d'Etre" 1 rue Maubey à Guéret à partir du 6 janvier

Nous sommes des êtres créateurs

Consciemment ou non nous créons tout le temps le plus souvent à notre insu.

Nos pensées, nos sentiments, nos croyances ont une grande influence sur notre vie et influe aussi sur le monde.

En devenant plus conscient de nos pensées, sentiments et croyances nous pouvons faire des choix et remplacer en nous, ce qui ne nous convient pas, par des concepts et idées nouvelles qui favorise un état d'esprit plus serein et donc contribue à élever notre fréquence vibratoire participant ainsi à l'élévation collective. Retrouver petit à petit, par ses propres chemins, le contact avec notre puissance intérieure dans la vision de favoriser l'émergence d'une vie plus radieuse sur terre. A l'aide de livres inspirés et autres supports nous apportant bien être intérieur chacun comprendra petit à petit mieux la vie et pourra avec ses propres choix s'engager sur de nouveaux chemins plus agréables et lumineux.

Chaque participant est invité, dès qu'il le sentira à proposer ses propres idées, ses supports et même à animer tout ou partie d'un atelier. Nous serons tous participants et animateurs, tous acteurs.

La régularité favorise le processus mais chacun vient quand il le souhaite à son propre rythme

Participation :5€ pour la salle

Renseignements : 05 55 81 34 03 gilles.penin.biodyn@gmail.com

Atelier de Sophrologie animé par Jean-Yves MATHIVAT, Sophrologue

Les vendredis de 18h00 à 19h30, 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 est de 110€ (règlement en plusieurs fois) ou 5€/séance + cotisation 15€/an à l'association Le Zodiaque.

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 :

JY MATHIVAT : 05 55 52 75 82 (Merci de laisser un message) ou jymathivat@orange.fr

Atelier Méditations de Pleine Conscience animés par Jean Yves MATHIVAT

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

Un samedi/mois en fonction d'un calendrier à venir, de 16h 15 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 : Gratuit à St Fiel ou 5€ pour l'utilisation de la salle rue Maubey.

Renseignements et inscriptions préalables :

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

