

# Association le Zodiaque



## Programme Conférences et Ateliers

1<sup>er</sup> Semestre 2026

Pour chaque conférence : entrée 3 €  
Gratuit pour les adhérents  
(Cotisation : 15 € / année scolaire)

<https://zodiaque-creuse.fr/>

**Vendredi 30 janvier 2026**

**Conférence « Antennes relais, Linky, Ligne haute tension, habitat, ce qu'il faut savoir sur les ondes électromagnétiques !» par Bruno Monier Géobiologue, spécialiste en habitat sain**

**Salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret à 19h30.**

"Les ondes électromagnétiques artificielles sont partout autour de nous, dehors, chez nous ou au travail mais nous ne les voyons pas. Comment appréhender quelque chose que nous ne voyons pas ? De plus en plus de personnes souffrent de cette pollution invisible et s'inquiètent des enjeux de santé qui y sont liés. Nous verrons à travers cette conférence de quoi est concrètement composé cet *electrosmog* qui envahit nos espaces ? Quels sont les impacts et les risques pour notre santé des ondes électromagnétiques ? Quelles sont les solutions pour limiter son exposition et créer des espaces de vie sain ?"

**Samedi 31 janvier**

**Atelier « Déetecter et se protéger des ondes électromagnétiques » par Bruno Monier :**

**De 14h00 h à 16h00 h salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret**

Les ondes électromagnétiques nous ne les voyons pas, nous ne les sentons pas, pourtant elles sont partout. Cet atelier sur les ondes électromagnétiques a pour objectif de les rendre visibles et bien concrètes. Nous verrons les différents objets ou appareils qui émettent des ondes, nous les évaluerons avec des appareils de mesure. Nous pourrons aussi tester, de façon concrète, les solutions *anti-ondes*. Vous repartirez chez vous avec quelques "gestes" et "informations" qui vous permettront de limiter votre exposition aux ondes électromagnétiques."

**Tarif : 15 €/ personne**

Renseignements : 3 Le Virly 23360 Lourdoueix-Saint-Pierre

Tel: 06 38 19 87 50

[contact@geobiologie.fr](mailto:contact@geobiologie.fr), [www.geobiologie.fr](http://www.geobiologie.fr)

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

## Vendredi 27 février

**Conférence « Kinésiologie et thérapies quantiques et vibratoires » par Armelle Pochon kinésiologue**

**Lieu : salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret à 19h30.**

Kinésiologie et autres thérapies quantiques et vibratoires.

Comprendre que nous sommes bien plus qu'un simple corps physique, au-delà de tout ce que nous croyons savoir ou même imaginer.

Voir que dans notre monde, tout est lié, les Hommes entre eux bien sûr, mais également les animaux, les plantes et toute autre molécule vibrant sur cette planète.

Cette connexion me permet, en kinésiologie via le test musculaire, de comprendre quels sont les enjeux personnels de mes consultants et de les guider vers un meilleur plan.

En effet, il n'existe pas qu'un seul plan, qu'une seule réalité possible ; nous constaterons ensemble que la physique quantique permet d'étayer ce phénomène simplement.

Nous verrons également que passé, présent et futur sont intrinsèquement liés et que chaque individu a la capacité d'agir sur sa propre existence.

Je vous invite donc à venir débattre avec moi des différentes croyances et possibilités de notre monde.

Le lendemain, je proposerai un atelier dont la forme est un jeu de société. Mais qui s'avère bien plus complexe que cela.

## Samedi 28 février

**Atelier de 9 h à 12h et de 14h00 à 18h00**

**Salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret**

Le Jeu de la Transformation vous emmène dans un voyage introspectif à partir d'une intention profonde et vous fait découvrir des facettes de vous-même jusqu'alors presque inconnues.

Vous travaillerez sur vos différents plans : physique, mental, émotionnel et spirituel, pour déceler vos forces et vos faiblesses et, pourquoi pas, travailler celles-ci en séance de kinésiologie par la suite.

Atelier limité à 4 personnes.

Le jeu de la transformation est possible à partir de 2 personnes. Les participants jouent à tour de rôle, comme pour un jeu de société classique, ils jouent également "ensemble" puisqu'une action de l'un aide ou complique le jeu de l'autre.

La durée de l'atelier sera adaptée en fonction du nombre de personnes : compter 2h pour 2 personnes, 3h pour 3 personnes et 4h pour 4 personnes (**tous les joueurs seront présents pendant la durée totale du jeu**).

En fonction du nombre de personnes inscrites, il sera possible d'organiser un atelier de 2 ou 3h le matin pour 2 ou 3 personnes et de 4 h l'après-midi pour 4 personnes

Atelier limité à 4 personnes (compter 1h/personne soit 4h au maximum).

Tarif : 30€/ personne

Renseignements : [contact.armellepochon@gmail.com](mailto:contact.armellepochon@gmail.com)

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

## **Vendredi 27 mars**

**Conférence « D'Esthéticienne à Magnétiseuse, l'Éveil d'une Pratique » par Maryse Conroix magnétiseuse**

**Lieu : salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret à 19h30.**

« En tant qu'esthéticienne, j'ai toujours eu à cœur de prendre soin de vous. Mais au fil des années et de mes soins, un phénomène étonnant se produisait : mes clientes me confiaient bien plus que de simples retours sur leur peau. Elles me parlaient de douleurs physiques qui s'évanouissaient, d'une déprime qui disparaissait ou d'un profond bien-être qui s'installait après les soins esthétiques.

Ces témoignages sont devenus une évidence : il y avait une énergie au-delà du toucher. Aujourd'hui, je vous invite à me suivre dans ce voyage initiatique qui m'a menée du soin esthétique au magnétisme, pour une approche du bien-être désormais globale et énergétique de la tête au corps. »

## **Samedi 28 mars**

**Atelier à la Découverte de Votre Magnétisme Horaires : De 14h à 16h**

**Lieu : salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret à 19h30.**

Le magnétisme, c'est apprendre à utiliser l'énergie qui est déjà en vous, pour retrouver l'équilibre et la bonne santé.

Maîtriser votre énergie positive : Apprendre à canaliser et à amplifier votre vitalité intérieure, pour un meilleur bien-être mental et physique.

Éveiller vos sensations : Développer votre intuition et votre ressenti, pour percevoir les énergies subtiles (vibrations, chaleur des mains, sixième sens).

Tester votre magnétisme grâce à des exercices simples : Évaluer et commencer à développer votre capacité naturelle à transmettre l'énergie.

Écouter les signaux de votre corps pour éviter les blocages : identifier les tensions ou déséquilibres comme des messages, pour maintenir votre bien-être.

Vous connecter aux énergies de la nature : utiliser les ressources extérieures, comme la force des arbres, pour vous ancrer, vous calmer et vous ressourcer profondément.

**Informations pratiques :**

Tarif : 20 € par personne (dossier fourni)

Renseignements : Maryse Conroix, Magnétiseuse 06 20 16 42 14

[conroixmaryse@gmail.com](mailto:conroixmaryse@gmail.com)

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

## Vendredi 24 avril

**Conférence « Mouvement, intention et vibration » par Yann Pochon - Accompagnateur bien-être**

**à 19h30 salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret.**

Et si tout était histoire de mouvement ? C'est autour de cette interrogation qu'est articulée la conférence à laquelle je vous invite.

Nous ferons ce constat qui servira de point de départ : rien, strictement rien, n'est immobile. Les rythmes sont différents certes, et ils ont toute leur importance, mais tout est en mouvement. La vie elle-même est un flux, un mouvement. On retrouve bien ces mouvements dans nos corps à plusieurs niveaux et beaucoup de pratiques énergétiques reposent sur ce postulat. Or, que se passe-t-il quand le mouvement est perturbé ou empêché dans nos vies, dans nos corps ? La dysharmonie apparaît dans notre quotidien, le corps s'exprime au travers de maux et de maladies, un mal-être émerge.

Cela nous rappelle peut-être au final que l'on ne s'accorde pas le fait d'être pleinement soi-même, comme un déni de soi qui bloque le mouvement naturel, le plus souvent inconsciemment.

Ces réflexions m'ont amené à travailler depuis l'hypothèse qu'il est possible de relancer, par l'intention et l'effet de résonance, le mouvement énergétique quand il y a un blocage. C'est ce qui sous-tend les accompagnements que je propose afin de soutenir et stimuler le processus naturel de guérison et le retour au bien-être.

Je vous propose de découvrir ensemble comment l'intention, elle-même mouvement, peut servir de levier pour un retour à l'harmonie et au bien-être quand elle est portée par la vibration. Je l'illustrerai notamment en évoquant les pratiques que j'utilise dans mes accompagnements, l'EFT et la sonothérapie.

Nous plongerons ensemble au cœur de l'invisible à la recherche d'indices concrets permettant d'intégrer cette réalité.

## Samedi 25 avril

**Atelier EFT, la Procédure de Paix Personnelle par Yann Pochon**

**de 14h00 à 16h00 salles 2 et 2 bis de la maison des associations de Braconne à Guéret**

Objectif : fournir aux participants les éléments de pratique nécessaires pour asseoir la paix intérieure et le bien-être en autonomie, grâce à un outil simple : l'EFT.

Cela consistera notamment par l'entraînement aux tapotements des points d'activation et de libération sur les méridiens et à la présentation des modalités du plan à mettre en œuvre en autonomie pendant les semaines qui suivent. Devenir un peu plus acteur de son mieux-être en faisant « le ménage » dans son monde intérieur en suivant cette procédure aide, soulage, relaxe et est un complément d'accompagnement par un praticien pour accélérer le processus de guérison.

Durée de l'atelier : 1h30

Coût de la participation : 15€

Renseignements : Yann Pochon / [contact.le.parfait.accord@gmail.com](mailto:contact.le.parfait.accord@gmail.com) / 06 82 45 66 31 / <https://contactleparfaitac.wixsite.com/yann-lpa>

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

# ATELIERS RÉGULIERS

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

## Ateliers de Qi gong animés par Sébastien Binet diplômé de l'école de Médecine Chinoise et de Qi Gong d'Annecy-Cheng Xin

**Les mardis de 20h à 21h15, les samedis de 9h à 10h15 et les mercredis de 12h30 à 13h45, une semaine sur deux, 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, possibilité de commencer en cours de trimestre, le paiement se fera au prorata.**

## Ateliers de Qi gong sur les saisons

En lien avec les saisons définies par la médecine traditionnelle chinoise, il est intéressant d'adapter sa pratique de Qi Gong 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., 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, 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.

**Calendrier prévisionnel des séances proposées : dimanche 22 février (printemps), dimanche 19 avril (intersaison), dimanche 31 mai (été) de 9h30 à 12h A corps d'être, 1 rue Maubey, 23000 Guéret**

**Tarif : 20 euros l'atelier**

## Qi gong des yeux

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. D'autres mouvements permettront de renforcer la circulation de l'énergie et des méditations apporteront de la détente.

**Dimanche 15 mars de 10h à 11h30 A corps d'être, 1 rue Maubey, 23000 Guéret**

**Tarif : 10 euros l'atelier**

**Pour ces ateliers, renseignements et inscriptions :**

**Sébastien Binet : 06 87 39 11 57 / [qigongencreuse@gmail.com](mailto:qigongencreuse@gmail.com) <https://qigongetharmonie23.fr/>**

**PRISE DE CONSCIENCE DE REPRESENTATION POUR LE MOUVEMENT**  
**Atelier M.FELDENKRAIS « ANATOMIQUE »**  
**Selon la méthode Moshé FELDENKRAIS (1904/1984) et l'ANATOMIE POUR MOUVEMENT de Blandine CALAIS GERMAIN**  
**Atelier animé par Christina Renaudin validée depuis 2010**

**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.

**Blandine CALAIS GERMAIN** a été professeur de danse puis kinésithérapeute. Depuis 1980, elle travaille à rendre l'anatomie appliquée aux mouvements accessible à tous.

Allongé sur le sol grâce à des mouvements souples, tranquilles et simples, vous apprenez à vous détendre, à vous écouter, à ressentir votre corps dans sa globalité avec une finesse toujours plus grande et à mieux l'utiliser. Nous proposons des mouvements simples qui réveillent notre habileté, notre coordination avec des enchaînements en harmonie avec notre squelette et l'occasion de renouveler une « image de soi »

La méthode Moshé FELDENKRAIS (1904/1984) et l'ANATOMIE POUR le MOUVEMENT de Blandine CALAIS GERMAIN participent à conscientiser tous nos possibles et ces acquis se glissent subrepticement dans notre quotidien

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

Le lieu : salle de danse au-dessus du gymnase Fayolle 23000 GUERET

Inscriptions et renseignements :

Association –Bien-Être dans le Mouvement La Villette – 23600 ST Silvain Bas Le Roc  
mialle.renaudin@gmail.com 06 07 58 44 61/ 06 89 56 96 34 / 05 55 65 08 20

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

**Atelier de Qi Gong animé par Marie France Baudry**  
**3 jeudis/mois de 14h30 à 15h45 salle N° 1 de la maison des associations de Braconne à Guéret**

Qi pour/ énergie souffle - Gong pour/ travail mouvement Le Qi-Gong est un art énergétique corporel. Certains disent " gymnastique énergétique " C'est une pratique chinoise plusieurs fois millénaire ayant pour projet de faire circuler le Qi dans toutes les parties du corps par l'intermédiaire des méridiens (canaux ou circule l'énergie) reliés aux organes. Selon les préceptes de la culture chinoise " l'Homme est énergie, il est nourri par la terre et relié au souffle de l'univers... au Cosmos...aux étoiles

C'est ainsi qu'à chacun de mes cours je propose :

- Un mouvement en lien direct ou indirect avec la saison et le climat du moment pour être au plus proche de la réalité.

- Des auto - massages en lien avec les 5 sens

- Des moments d'intériorisation pour Éveiller...Rencontrer...Nourrir en soi la tranquillité, la sérénité, la paix qui nous relie au centre de nous-même.

Chaque séance de Qi-Gong se compose d'un moment assis et d'un autre debout.

Une pratique régulière est une façon d'entretenir, de soutenir, d'améliorer la vitalité, la mobilité corporelle et mentale, la détente, la circulation sanguine et lymphatique etc...

Parcourt/ Pratique personnelle en Qi-Gong depuis 2003 Puis :

Formée en 2010 à la digitoponcture et la diététique chinoise pendant 4 ans par / André Rousseau (Médecin Acupuncteur)

-Formée en 2011 au Qi gong (3ans) par le CSO de Gérard Timon.

-Le CSO est une Association d'étude des Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé et de perfectionnement en : Qi-Gong thérapeutique, Bazi médical, Médecine traditionnelle chinoise, Énergétique Spatio. Temporelle

**Tarif : 8€ le cours...à régler à l'année en 3 fois. Nombre de séances : entre 20 et 25**

**Pour renseignements et/ou inscription Marie-France Baudry 06/20/50/45/39**

## **ATELIERS NOTRE VOIX, UNE VOIE VERS SOI, VOIX CRÉATRICE –**

**Animés par Bénédicte ALLIGNET –**

**Les samedis 17 janvier, 14 février, 14 mars, 4 avril, 2 mai, 6 juin de 14h30 à 17h, salle 2 - 2 bis à la maison des associations de Braconne de 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](mailto:benedicte.allignet@gmail.com) 05 55 41 17 57 (Merci de laisser un message)**

## **Expérience “Voyages Sonores” animés 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. 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 (Merci de laisser un message)**

## **ATELIER JARDINAGE BIO et BIODYNAMIQUE animé par Gilles Pénin de 14h30 à 18h dans le jardin d'un (e) participant(e)**

Ouvrir notre regard au-delà de nos représentations habituelles La vie du jardin, comme la vie un peu partout, est beaucoup plus complexe plus vaste, plus riche que ce que bien souvent nous en connaissons ; Dans ces ateliers, en plus de parler et de pratiquer les activités de jardinage, nous élargirons notre regard et notre esprit au-delà de notre vision ordinaire ;

**Dimanche 15 mars :**

- La vie cachée du sol
- Les relations plantes animaux dans le jardin

**Lundi 27 avril :**

- Les êtres élémentaires, présence et rôle des esprits de la nature

**Lundi 18 mai**

- Comment collaborer avec la nature

Tarif : participation libre

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

## **ATELIER PEINTURE ADULTES « À VOS PINCEAUX »**

**Par Dominique et Bernard Ricard**

Quel que soit votre âge, votre niveau, vous êtes invité(e) à rejoindre cette belle aventure picturale et « réveiller le peintre qui sommeille en vous ». Vous évaluerez vos capacités artistiques en développant votre imaginaire, en célébrant les 4 SAISONS suivant votre inspiration.

Nous fêterons l'ANNÉE 2026 EN PEINTURE : la commémoration du 150ème anniversaire de la disparition de George SAND (1876-2026) et les 20 ans de l'Œuvre la plus marquante de CHARLIE CHAPLIN (CHARLOT) : « Les Temps Modernes » (1936-2026).

L'ensemble des ŒUVRES RÉALISÉES pendant l'année en cours sera exposé au public :

Date et lieu à définir.

Chaque atelier se déroulera à la maison des associations de Braconne à GUERET de 14h à 17h  
Les Samedis 10 JANVIER, 7 FEVRIER, 7 MARS, 11 AVRIL, 9 MAI, 13 JUIN 2026.

**Condition d'inscription : 16 € l'atelier (toile et peintures fournies)**

## **ATELIER SUR LA PSYCHOLOGIE DE SATURNE Par Dominique RICARD**

Vous étudierez les détachements nécessaires à votre évolution, votre CROIX SENS (Croissance).

Vous découvrirez votre Archétype Paternel, Vous identifierez votre BLESSURE avec SATURNE en relation avec l'ouvrage de LOUISE BOURBEAU : Les 5 Blessures » (2001).

Chaque atelier se déroulera à la maison des associations de Braconne à GUERET, de 14h à 17h  
Les Samedis 24 JANVIER, 21 FÉVRIER, 21 MARS 2026.

**Condition d'inscription : 16 € l'atelier**

## **ATELIER SUR LE MYTHE DE LILITH ; LA FEMME LIBÉRÉE L'INCARNATION DE LA LUNE NOIRE Par Dominique RICARD**

Vous étudierez votre Part d'Ombre et de Lumière, le conflit entre le femme soumise ÈVE et la femme libérée LILITH, vous découvrirez LILITH 2026

Chaque atelier se déroulera à la maison des associations à Braconne à GUERET, de 14h à 17h  
Les Samedis 18 AVRIL, 16 MAI, 20 JUIN 2026.

**Condition d'inscription : 16 € l'atelier**

**Pour tous renseignements et inscriptions à ces 3 ateliers :**

**Mme RICARD Dominique 06-68-08-00-25, [dominiqueferrer@neuf.fr](mailto:dominiqueferrer@neuf.fr)**

## **Atelier de Sophrologie animé par Jean-Yves MATHIVAT, Sophrologue**

**Les jeudis ou vendredis de 18h00 à 19h30, salle « À 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.

**Tarif : 5€/séance ou forfait annuel de 110 € pour une trentaine de séances ( règlement en plusieurs fois ) + 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 :**

**Jean-Yves MATHIVAT : 05 55 52 75 82 (Merci de laisser un message) ou  
[jymathivat@orange.fr](mailto:jymathivat@orange.fr)**