

# PROGRAMME LE SAULE RIEUR 2019– 2020



TOUS LES ATELIERS SONT SUR INSCRIPTION par tel/sms/email au près de :  
Claire : 07 70 30 38 50 ou [lesaulerieur11@gmail.com](mailto:lesaulerieur11@gmail.com)

Les intervenantes thérapeutes proposent un tarif spécial aux adhérents qui souhaiteraient avoir un suivi individuel en plus des séances collectives (plus d'info à la fin de programme).

## Tarifs des ateliers en fin de programme

### Méditation pleine conscience, guidée, musicale, atelier facilité par Claire

La méditation c'est s'accorder de l'importance. L'importance de prendre une pause pour soi, pour apaiser le mental, le corps et s'ouvrir avec douceur aux leçons et messages que nous envoie la vie, dans le non jugement et le lâcher prise.

**Tous les lundis et Mardis de 18h45 à 19h45 à L'Espace Bien-Être** (hors jour férié, atelier à thème spécifique)

7 participants maximum

### Cours de chant vibratoire, atelier facilité par Claire

Libérer sa voix, son être de tout ce qui ne peut être communiqué, des mémoires ancrées dans le corps, ressentir la vibration du son agir sur le corps, découvrir sa force d'auto guérison, écouter son silence et y puiser la connaissance de soi. Ce cours ne nécessite aucune connaissance en chant.

**Un jeudi sur 2 de 18h30 à 20h à la Médiathèque**

Engagement sur 5 cours minimum

Dates : 12/09 – 26-09 – 10/10 – 24/10 – 7/11\* – 21/11 – 05/12 – 19/12 – 09/01 – 23/01\* – 06/02 – 20/02 – 05/03 – 19/03 – 02/04\* – 16/04 – 30/04 – 14/05 – 28/05 – 11/06\* – 25/06

### Le Féminin, atelier facilité par Claire

Profiter des énergies bienfaisantes et bienveillantes de la pleine lune pour se retrouver et se livrer, s'ouvrir aux énergies féminines et renaitre à son authenticité et sa puissance de Femme

Les cercles de Femmes et les bénédictions mondiales de l'utérus sont des moments privilégiés, où des millions de femmes à travers le monde se rejoignent pour célébrer, guérir et transformer l'Être Féminin

**A pleine lune de 10h à 12h et 18h30 à 20h30 à L'Espace Bien-Être**

**Cercle de Femmes et Bénédiction mondiale de l'utérus :**

**Mercredi 13/10** Guérison des ancêtres maternels

**Samedi 12/12** Cercle des sœurs

**Dates 2020 à venir**

### Sophrologie, atelier facilité par Claire

Découvrir des outils et des mouvements simples qui amènent et facilitent la détente du corps et la relaxation mentale et émotionnelle.

**Le 2ème mercredi du mois de 19h à 20h à L'Espace Bien-Être**

Engagement sur 3 cours minimum

2 participants minimum

Dates : 09/10 – 13/11 – 11/12\* – 08/01 – 12/02 – 11/03\* – 8/04 – 13/05 – 10/06\*

### Ressentir et Ecrire, les éléments de la nature, atelier facilité par Janine

Être présent à Soi, accueillir et offrir par l'écriture ce qui ce vit à l'intérieur, dans le corps sans interférences ou censures du mental. Un moment d'expression libre qui nous ramène à la spontanéité et la joie d'Être tout simplement.

**Un jeudi par mois de 18h30 à 19h45 à la Médiathèque**

Dates : 03/10 – 28/11 – 30/01 – 27/02 – 26/03 – 23/04 – 04/06

## **Ayurveda, atelier facilité par Geneviève**

Découvrez l'Ayurveda, médecine ancestrale indoue, pour prévenir et améliorer sa santé et son bien-être physique et psychique. «Influence de ce que je vis et de ce que je mange sur mon état de santé»

### **Un jeudi par mois de 18h30 à 19h30 à la Médiathèque**

19/09 : Introduction à l'Ayurveda

17/10 : Vata

14/11 : Vata / Kapha

12/12 : Kapha

16/01 : Vata / Pitta

13/02 : Pitta et atelier préparation du Ghee

12/03 : La dinacharya

09/04 : Les épices

07/05 : Dépression et goût doux

L'ordre des ateliers peut évoluer en fonction des demandes/besoins des participants

## **Conférences bien-être et mieux vivre**

Conférences, partages en atelier et échanges autour de thèmes liés aux difficultés d'appréhensions et gestion du bien-être quotidien.

### **A L'Espace Bien-Être**

**Jeudi 3/09 de 18h30 à 19h30** : L'Aloé Vera un produit aux milles vertus

**Samedi 12/10 de 10h à 11h30** : Découvrir l'Ayurveda

Date à venir : La roue de la Médecine Traditionnelle Chinoise

**Samedi 7/12 de 10h à 11h30** : Mal-être et dépression, où j'en suis dans ma vie ?

## **D'autres thèmes à venir, demander à rester informé**

### **Tarif adhésion :**

15 € de septembre à septembre

10 € à partir de février

Les sommes versées au titre de l'adhésion et des inscriptions aux activités sont définitivement acquises par l'association quelque soit le motif d'arrêt du membre adhérent (départ volontaire, démission, radiation)

### **Tarifs ateliers :**

**Méditation** : 5 €

**Chant vibratoire** :

- Séance découverte : 10 €

- Engagement 5 séances (minimum) : 50 €

- Engagement annuel (20 cours) : 180 €

**Sophrologie** :

- Séance découverte : 12 €

- Engagement 3 séances : 30 €

- Engagement annuel (9 cours) : 72 €

**Cercle de Femmes et Bénédiction** : Tarif libre et conscient avec une participation minimum de 5 €

**Ayurveda** :

- A l'atelier : 10 €

- Engagement annuel : 50 €

**Ecriture spontanée** : Tarif libre et conscient avec une participation minimum de 5 €

**Conférences** : Gratuit (hors atelier, participation mini de 5 €)

**Nous demandons une participation de 15 € aux personnes souhaitant participer aux ateliers sans adhérer à l'association**

Nous vous rappelons avec bienveillance que les activités proposées par l'association ont pour objectifs d'apporter un mieux être et une ouverture à soi au quotidien, et ce grâce à votre engagement pour vous même et un suivi régulier des ateliers, mais ne sont en aucun cas une substitution médicale ou une alternative à la thérapie personnelle.

**Tarifs spécifiques pour suivi individuel :**

Ces tarifs sont exclusivement réservés aux adhérents de l'association participant aux ateliers collectifs et ressentant l'envie ou le besoin d'entrer en contact avec soi de façon plus personnelle et plus profonde.

**Claire :**

Soin énergétique, sophrologie, modelage et soin du corps : 40 € au lieu de 45 €, séance d'1h ou 10% sur forfait.

**Geneviève :**

Test de constitution : 45€ au lieu de 50€, séance d'1h

Massage Abyanga : 45€ au lieu de 50€, séance d'1h

Test de constitution + massage : 80€ au lieu de 90€, séance de 2h

Test constitution + déséquilibre + conseil alimentaire + repas adapté : 90€ au lieu de 100€, séance de 3h

**L'Espace Bien-Être :** 9 Rue Marceau, Bram

**La Médiathèque :** 1 Rue Clémenceau, Bram

Les jours, dates, horaires et lieux des ateliers, journées, conférences peuvent évoluer courant d'année.  
Les ateliers ne sont pas tenus les jours fériés

**Pour tout contact, renseignement, inscription :**

**Claire**

**07 70 30 38 50**

**lesaulerieur11@gmail.com**

