

## PROGRAMMATION Spéciale AUTOMNE 2021

A partir du jeudi 23 septembre :

# ATELIERS BIEN-ÊTRE SUR LIMOGES *Relaxation- Yoga-Méditation-Bols Tibétains*

### PLANNING HEBDOMADAIRE DES SEANCES :

*Dans l'Espace vibration & Vie nature groupe maximum/5 personnes*

### **Ateliers de yoga Reconnexion- Douceur- Equilibre**

#### MARDI

18h45- 20h00 YOGA & méditation sonore et vibratoire (Séance 1h15)

#### MERCREDI

12H 15- 13h 30 YOGA Relax & méditation sonore et vibratoire (Séance 1h15)

#### JEUDI

18h45- 20h00 YOGA & méditation sonore et vibratoire (Séance 1h15)

SAMEDI 9h30- 10h45 YOGA & méditation sonore et vibratoire (Séance 1h15)



### **VOYAGE SONORE** (*pur RELAX et DETENTE avec bols tibétains...*)

17h30-18H30 deux lundis/mois = **les 4 & 18 oct. et 15 & 29 nov.**

*(Une séance de relaxation sans posture, une absorption des fréquences et des ondes par les cellules du corps pour se détendre au son des bols chantants et autres instruments, un voyage qui porte vers d'autres possibilités, de lâcher prise, de douceur, d'exploration...).*

*Éveil de la conscience, du corps et de l'esprit*

*Voici des instants de ressourcement pour son quotidien*

*Nous pouvons nous réapproprier l'écoute de notre corps Apprendre à lâcher prise,  
Harmoniser notre taux vibratoire, Calmer l'esprit, favoriser la circulation du ki vital.*

*Des postures de yoga traditionnelles, du yoga du son, de l'étirement des méridiens d'énergie,  
les pratiques du souffle... des exercices en douceur, avec forces et défis et en toute simplicité,  
Stimulation énergétique, Percussion, Pression, Friction, Visualisation...*

*Une approche du yoga qui privilégie l'écoute et l'exploration sensorielle dans l'instant,  
plutôt que la réalisation d'une performance.*

*Profitez lors de ces séances des incroyables bienfaits apaisants des bols chantants tibétains,  
d'une méditation guidée avec des instruments menant au voyage, à la détente  
et au rééquilibrage intérieur... des Ondes & Fréquences positives  
Apaisement, Soulagement, Rechargement en profondeur  
Efficace au niveau de nos pensées, de nos émotions  
mais "également au niveau de notre bien-être corporel*

Stage Développement BIEN-ÊTRE:

**Chemin de la transformation & du partage**  
**/ Reconnexion & Développement de soi et de l'autre**

14h30 - 18h00

Le Dimanche **3 octobre**

Deux dates : Le Mercredi **10 Novembre**

Groupe de 4pers. A chaque fois = 2 sessions/ 2 groupes différents (il est possible de faire l'expérience et de s'inscrire sur les 2 ateliers, tarif possible).



Je vous propose ici **Un après-midi jeu (via un plateau) pour aller vers l'éveil, la transformation, la rencontre, le développement de l'être...**

En découvrir un peu plus sur vous-même et les autres permet de créer de l'ouverture pour soi, pour l'autre, dans le monde et pour chacun d'ouvrir de nouveaux horizons...

*Tout comme la vie, il contient des joies et des peines, des grâces et des handicaps, des épreuves et des Miracles. Ce moment de partage et d'échange (sera réalisé au maximum avec 4 personnes par séance, ainsi chaque participant pourra facilement s'investir avec joie et confiance et garder une belle intimité, de la douceur, de la bienveillance, du respect). OUTIL DE CLARIFICATION ET DE COMMUNICATION.*  
*(Tisane et relaxation avec les bols Tibétains vous sera offert en plus lors de votre atelier).*

17h45 – 20h15 **Mercredi 6 oct**

(5 pers. Durée de l'atelier : 2h30 d'ateliers)

ATELIER Spécial **Nouvelle Lune**

*La Nouvelle Lune est réputée comme un instant magique, lors duquel il est conseillé de poser ses intentions. Autrement dit je vous invite à venir formuler vos vœux pour les semaines à venir lors de cet atelier !*



- **Séance Détente orl avec Bougies auriculaires et diapason " thérapeutique" (≈35mn)**
- **YOGA traditionnelle & Yoga du son (≈ pratique 45mn)**
- **Stimulation énergétique auto massage (... un moment)**
- **Ré-énergétisation vibratoire Tambour & Gong ...)**

**TARIFS :**

\***YOGA & Méditation Sonore et Vibratoire (Atelier (1h15), groupe de 5 pers. / Atelier) : le trimestre**  
Automne 2021 \***125€** = un atelier par semaine ; \***62,50€** = un atelier/2 (jour fixe) ; \* **15€** la séance

\***DETENTE & RELAXATION (4 séances lâcher prise bols Tibétains/VOYAGE SONORE) les Lundis soir 4 & 18 oct. et 15 & 29 nov. Atelier petit groupe (1h) \* à la séance 12€ ; \* forfait les 4 séances 40€ sur le trimestre**

\***L'Atelier Nouvelle lune du Mercredi 6 « RESSOURCEMENT & Nouvelle intention » Atelier (2h30) 30€**

**\*Stage/Atelier BIEN-ÊTRE & Eveil Chemin de la transformation & du partage /Reconnexion & Développement de soi et de l'autre l'Atelier (3h30) 40€**

**INSCRIPTION & Réservation:** *Merci de remplir le formulaire d'inscription et de retourner par mail pour valider vos réservations.*

*Merci de noter : Si les séances en salle ne pouvaient plus avoir lieu (confinement, couvre-feu) une continuité du trimestre sera proposée, un ajustement, ou un coffret Tisane, une séance bien-être en cabinet...*

***Espace Détente et Bien-être***

Pour des renseignements, un RDV, offrir une séance je reste à votre disposition au  
0769374718 ou

*julievibration@hotmail.com*

***Massage Facial & Crânien\_ Yoga\_ Méditation  
Bols Tibétains\_ Diapasons "Thérapeutiques "  
Tisanes Plantes Naturelles & Artisanales***