

“Comprendre le monde miroir et notre pleine responsabilité
dans la création de notre réalité”



Souffle d'ArtMonie

Tous les arts et l'harmonie
au service de l'Être
« En tête, en cœur et en corps »

Adultes et enfants

Arts du bien-être et du Présent - Arts créatifs et de l'éveil
Méditation et relaxation, Yoga, Sophro-Pleine Conscience, Danse du libre
mouvement, Astro/Arts/Conscience

Arts internes

Viet Tai Chi, Respiration consciente et unificatrice, Soins énergétiques

Association loi 1901

« Pour un développement de la conscience corporelle,
énergétique et spirituelle »

Les ateliers hebdomadaires à Cachan

ASTRO / ARTS / CONSCIENCE

Le lundi matin de 9h30 à 11h30 au mini-club de la Prairie 170 €

Mise en pratique de la devise de l'association « responsable et créateur de sa réalité » dans son quotidien en s'appuyant sur le thème astrologique de chacun et les archétypes. Un atelier dans un esprit de thérapie initiatique qui demande des personnes engagées et prêtes à partager leurs évolutions.

Méditation et relaxation

Le lundi soir de 19h00 à 20h15 à la Maison Cousté à Cachan 120 €

Selon les lundis, méditation guidée, méditation Pleine Conscience, méditation ancestrale, méditation masculin féminin et pratiques complémentaires.

Pratique innovante du Yoga essentiel et de la Sophrologie du mouvement

Le mardi matin de 9h30 à 10h30 au mini-club de la Prairie 150 €

Une formule inédite d'un mardi sur deux, avec deux professeurs spécialisés en alternance chaque semaine. Deux ateliers complémentaires.

Atelier soins énergétiques

Le mardi matin de 10h45 à 12h00 au mini-club de la Prairie 100 €

Une heure pour profiter de soins harmonisants, rééquilibrants et régénérants sur une base de pratiques liées à l'énergie de l'être dans son entièreté, avec deux professeurs spécialisés en alternance chaque semaine.

Danse du Tai Ji, danse du libre mouvement et de la Présence

Le jeudi de 17h45 à 19h00 au gymnase Belle Image à Cachan 150 €

Découverte de la danse pleine conscience, de la sophro-danse, des gestes du silence. S'ouvrir aux libres mouvements de la joie, laisser libre son énergie de vie, son corps et développer l'intuitif corporel. Un atelier de danse énergie créatrice et spontanée.

L'atelier enfant pour les 6/10 ans, encadré par trois professionnels

Le vendredi de 17h30 à 18h30.

Petite salle d'expression corporelle du Complexe Léo Lagrange 300 €

Apprentissage et expériences permettant aux enfants de mieux se connaître, dans leurs émotions, énergie et capacités, par l'attention présente, des outils pour la détente, des jeux de coopération et d'éveil à son potentiel. Yoga, sophrologie, Qi Kong, Viet Tai Chi.

Viet Tai Chi

Le vendredi soir de 19h30 à 21h.

Petite salle d'expression corporelle du Complexe Léo Lagrange 150 €

Mouvements corporels de détente et de douceur, pratique déstressante avec une respiration consciente. Pratique de l'ancrage, de l'enracinement, de champs d'expérience avec l'énergie.



Pour tous renseignements

(options forfait, plans d'accès, encadrants, etc.)

www.souffledartmonie.com souffledartmonie@yahoo.fr

Christian Maillé tél : 06 83 85 41 12

