

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

Souffle

D'ArtMonie

**Tous les arts et l'harmonie
au service de l'Être**

2020 - 2021

**Arts du bien-être et du Présent
Arts créatifs et de l'éveil - Arts de la conscience
Arts des énergies internes**

Association loi 1901

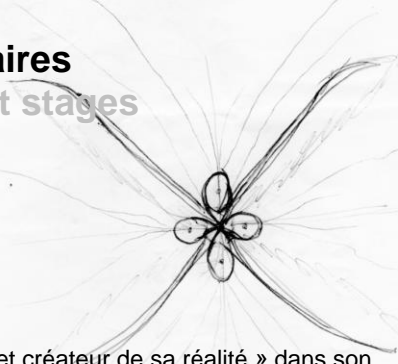
www.souffledartmonie.com souffledartmonie@yahoo.fr

Christian Maillé tél : 06 83 85 41 12

Ateliers hebdomadaires

Samedis après-midis et stages

Adultes et enfants



ASTROCONSCIENCE

**Le lundi matin de 9h30 à 11h30 (ASTROCONSCIENCE)
et une fois pas mois (pour une formation de base
à l'astrologie) de 9h30 à 12h30**

Salle polyvalente du gymnase Victor Hugo à Cahan.

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. Un atelier pratique, qui propose des champs d'expériences de la conscience de son thème astrologique, tout en apprenant les bases de l'astrologie. Cet atelier demande des personnes engagées et prêtes à partager leurs évolutions. Des stages week-ends sont aussi proposés en internat en Normandie dans cet Esprit.

MEDITATION

Le lundi soir de 18h50 à 20h15 à la Maison Cousté à Cahan.

Selon les lundis et intervenants, des méditations guidées différentes, pratiques complémentaires mais qui resteront dans même une ligne d'intention et en lien avec les phases de la Lune.

Pratique innovante du Yoga essentiel, à la mesure de chacun.e

Le mardi matin de 9h30 à 10h45 à la salle de danse du complexe Léo Lagrange.

Atelier soins conscience énergie

Le mardi matin de 10h45 à 12h à la salle de danse du complexe Léo Lagrange.

Une heure de pratiques liées à la conscience énergie, à la connaissance de l'être dans son entièreté. Ce cours complète parfaitement à la suite, celui du Yoga. Pour toute personne souhaitant aller plus loin dans la voie de l'énergie.

Danse du libre mouvement énergie, dans la pleine Présence

Le jeudi de 17h45 à 19h au gymnase Belle Image à Cahan.

S'ouvrir aux libres mouvements de la joie, laisser libre sa vie et son corps. Développer l'intuitif corporel et le cœur. Un atelier de danse énergie créatrice et spontanée. Divers intervenants pour cet atelier. Des samedis après-midis seront aussi proposés en complément, ainsi qu'un stage en internat en Normandie.

L'atelier enfant pour les 6/10 ans

Un vendredi sur deux de 17h30 à 19h (voir calendrier) et 3 samedis après-midis, plus un final ou inscription uniquement aux samedis.

Petite salle d'expression corporelle du Complexe Léo Lagrange.

Champs d'expériences permettant aux enfants de mieux se connaître, dans leurs émotions, énergie et capacités. Développement de l'attention présente et des outils pour la détente. Jeux de coopération et d'éveil, yoga, sophrologie, Qi Kong, Viet Tai Chi. Encadré par 3 professionnels.

Viet Tai Chi

Le vendredi soir de 19h30 à 21h.

Petite salle d'expression corporelle du Complexe Léo Lagrange

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