



"SENTIR LA NATURE, L'UNITÉ EN SOI, AUTANT QUE SA SINGULARITÉ, RELIER LA RÉSLTANTE DES PRATIQUES À SON QUOTIDIEN, EN Y TROUVANT PLUS D'ANCRAGE ET DE RÉALISATION."

L'ÂME AU FIL DES SAISONS

- **Automne** : accueillir l'impermanence comme un potentiel créatif. Pratiques de lâcher-prise, de respiration, développement des capacités perceptives, intuitives. Sensibilisation aux énergies
- **Hiver** : le germe, respirer, se régénérer, s'installer dans une paix, accueillir le silence comme réceptivité, clarté de l'esprit. Pratiques de visualisation, de supports d'image.
- **Printemps** : la floraison et l'éclosion, laisser se déployer, s'étirer, s'assouplir. Pratiques du son, des vibrations, des bols chantants, du corps en vibrations.
- **Été** : vivre sa force, son énergie, sa maturité, sa créativité. Pratique du corps mouvement, danse libre.

INFOS

COORDONNEES :

Christian Maillé 06 83 85 41 12 / maille.christian@yahoo.fr
www.souffledartmonie.fr

Elodie Dulac 06 66 41 11 58 / dulacelodie@hotmail.com
www.elodie-dulac.fr

TARIFS :

80€/sessions de 4h30. Les 7 sessions : 560€. *Cet atelier oeuvre au fil des saisons et demande une inscription à l'année.*

À ajouter, l'adhésion à l'association Souffle d'ArtMonie, 20€. Paiement possible en plusieurs fois.

LIEU : COMPLEXE LÉO LAGRANGE
25 avenue de l'Europe, 94 230 Cachan

ÊTRE, AU FIL DE L'ÂME ET DES SAISONS

CE CYCLE DE 7 RENCONTRES DÉBUTE LE SAMEDI 8 OCTOBRE À CACHAN

S'ALIGNER AUX ÉNERGIES, SE VIVRE DANS LA PRÉSENCE, SE LAISSER ÊTRE DANS LE CORPS, S'EXPRIMER DANS "L'ARTMONIE"

A travers l'astrologie et la pleine présence, nous verrons ce qui se joue pour chacun tout au long de l'année pour aligner corps et âme.

Christian proposera un suivi à partir des thèmes astrologiques, qu'il transposera avec Elodie en champs d'expériences à vivre durant les journées et établir le fil conducteur ressortant. Il établira également la carte des énergies de saisons et de lunaisons, pour permettre un respect des flux de vie en cours et une meilleure harmonisation intérieure/extérieure.

A découvrir durant ce cycle :

- Écouter différentes dimensions du corps être et les laisser s'exprimer librement, spontanément
- Sentir la nature, l'unité en soi
- Relier les pratiques à son quotidien, en y trouvant davantage d'ancrage, d'enracinement, de réalisation
- Comprendre son processus d'éveil de conscience et de créativité de sa réalité

EN CO-ANIMATION,



CALENDRIER

- 2022 Les samedis 8 octobre, 19 novembre, 3 décembre
- 2023 Les samedis 4 février, 19 mars, 13 mai, 1er juillet
(modifiables en fonction du groupe constitué)