

**PROGRAMME LE SAULE RIEUR
2021– 2022**



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

Séance découverte offerte	Méditation	Sophrologie	Chant Vibratoire	Cercle de Femmes
	Tous les mardis	1 Mercredi / mois	2 Mercredis / mois	
	18h45 – 19h45	19h – 20h	18h – 19h30	10h30 – 12h
	Espace Bien-Être	Espace Bien-Être	-	Espace Bien-Être
A la séance	5,00 €	12,00 €	12,00 €	-
Engagement		3 séances : 30€	5 séances : 50€	
Annuel		11 séances : 93€	19 séances : 170€	
Hors adhérent à la séance	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €

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.

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.
Engagement sur 5 cours minimum

Groupe 1 Jeudi (complet) : 08/09 – 22/09 – 6/10 – 20/10 – 3/11 – 17/11 – 01/12 – 15/12 – 22/12 – 05/01 – 19/01 – 02/02 – 16/02 – 02/03 – 16/03 – 30/03 – 13/04 – 27/04 – 11/05 – 25/05 – 08/06 – 22/06 – 06/07

Groupe 2 Mercredi : 21/09 – 05/10 – 19/10 – 02/11 – 16/11 // 30/11 – 14/12 – 22/12 – 04/01 – 18/01 // 01/02 - 15/02 – 01/03 – 15/03 – 29/03 // 12/04 – 26/04 – 10/05 – 24/05 – 21/06 – 06/07

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.
Engagement sur 3 cours minimum

14/09 – 1/10 – 09/11 // 07/12 – 11/01 – 08/02 // 08/03 – 05/04 – 03/05 // 31/05 – 28/06

Cercle de Femmes, atelier facilité par Claire

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

à L'Espace Bien-Être

2022 : Dimanche 09/10 et jeudi 08/12

2023 : Dimanche 05/02 – Vendredi 05/05 – Mardi 01/08 – Samedi 28/10 – Mercredi 27/12

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)

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 :

40 € au lieu de 45 € séance de 1h.

Ce tarif est exclusivement réservé 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.

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

