

Mensuelle de Mars



Vendredi 3 mars de 11h à 12h

Jeudi 23 mars de 18h à 19h



Initiation à la méditation

Groupe
Sandrine DABLEMONT



" Vous souhaitez découvrir la méditation ou bien l'intégrer dans votre quotidien ! Alors ensemble, dans un cadre convivial partageons le moment présent le temps d'une initiation à la méditation"

Lieu : Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/3ySxFcEwBFgzE2DS9>

Contacteur l'intervenante au 06-30-37-06-11

Mardi 7 mars de 17h15 à 19h30



Massage Bien Etre
Ayurvédique Abyangha
Individuel 45'
Katia Ferron



Ce massage complet, d'origine Indienne, convenant à tout âge de la vie, apporte un bien-être général, tant du physique que de l'esprit.

Technique de massage à l'huile de sésame bio chaude, améliore et fluidifie la circulation et libère rapidement les tensions nerveuses.

Je vous propose de venir découvrir les bienfaits de ce massage.

Lieu : Fay de Bretagne

Lien pour inscription : <https://forms.gle/87bSRvmEQysRCT4B6>

Contacteur Katia au 07-88-68-74-90

Mercredi 8 mars de 18h à 19h



Massage dos/visage Individuel 30' Karine Langlais



Ce massage bien être intuitif a pour but la relaxation du corps, le lâcher prise, la reconnexion corporelle et le bien-être...

Comme toute pratique de détente, il participe à la libération des tensions physiques, des émotions, des blocages et des conflits intérieurs ainsi qu'à la régulation du système nerveux...

Je vous propose un massage sur table du dos et du visage pratiqué avec écoute, bienveillance et adapté à vos besoins du moment présent...

Au Plaisir de vous rencontrer.

Lieu : Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/CeXUkBU6WVz6oYG2A>

Contacter l'intervenante au 06-64-90-25-30

Jeudi 9 mars de 16h à 18h30



Numérologie psychogénéalogie Individuel 30' Pause Béa'titude Béatrice Cognaud



C'est la science des nombres. Une science très ancienne qui continue de nos jours à s'adapter à notre vie tumultueuse. D'après une base de données, elle étudie la personnalité, ses forces et ses difficultés. Cette symbolique des nombres va aussi raconter une histoire : Votre histoire de vie avec des périodes et des cycles durant lesquelles vous allez ressentir des tendances, des vibrations auxquelles il est bon de s'adapter.

Elle permet de se retrouver face à soi-même, d'avancer en prenant conscience qu'on évolue dans des domaines de vie où chacun va naviguer à son rythme, en conscience de soi et des autres...

Au plaisir de partager ce moment avec vous,

Béatrice

Coach de vie et praticienne Reiki

(Psychologie positive, numérologie et éveil spirituel)

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/Y2L5CXJAoe2ut8Fm8>

Contacter Béatrice au 06-52-95-20-62

Samedi 11 mars à 11h



Découverte E.F.T Groupe Stéphane Blandin



L'EFT (emotional freedom techniques, techniques de liberté émotionnelle) s'apparente à une acupuncture émotionnelle ou les aiguilles sont remplacées par vos doigts qui tapotent sur des points précis de votre corps (tête, torse, mains).

Les tapotages rééquilibrent progressivement les méridiens, ce qui a un impact sur la perturbation émotionnelle, la douleur physique ou les pensées. C'est une méthode rapide, efficace et facile à apprendre qui donne d'excellents résultats sur les émotions désagréables (peurs, colère, dégoût, tristesse, honte, culpabilité, anxiété ...), les comportements compulsifs (nourriture, tabac ...), les troubles psychosomatiques, les traumatismes, les croyances limitantes...

Je vous propose de vous présenter cette méthode, vous pourrez poser vos questions et nous finirons par un atelier pratique.

Au plaisir d'échanger avec vous.

Stéphane

Lieu : Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/B6KDKUWXtHfAEghK7>

Contactez Stéphane au 06-79-03-94-93

Lundi 13 mars de 14h30 à 16h30



Massage Bien Etre Femme enceinte selon l'Ayurvéda Individuel 45' Katia Ferron



Le massage femme enceinte, d'origine indienne, est un massage huileux complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre. Doux et enveloppant, il contribue à accompagner la future mère tout au long de cette période de métamorphose et de bouleversement, tant au niveau psychologique que physique.

Ce massage s'adresse aux futures mamans à partir du 4ème mois de grossesse.

Je vous propose de venir découvrir les bienfaits de ce massage.

Lieu : Fay de Bretagne

Lien pour inscription : <https://forms.gle/sEVb3gQFcRabeVeU7>

Contactez Katia au 07-88-68-74-90

Mardi 14 mars de 19h-20h



ATELIER Médecine traditionnelle chinoise Pour le Printemps

Nouveau!



Je vous propose un atelier avec quelques outils en Qi gong et méditation du Sourire Intérieur en fonction de la saison du Printemps et des organes correspondants, en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le principe de cet atelier est de pouvoir pratiquer à la maison certains outils utilisés par les chinois.

Ces pratiques permettent de faire circuler l'Énergie bloquée par les dysfonctionnements physiques et émotionnels, d'apporter un équilibre global du corps pour ainsi vivre en harmonie avec les cycles de cette merveilleuse nature et être acteur de sa santé.

A NOTER : Cet atelier d'1 h est réservé aux adhérents de l'association

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/HvH4byiD9CHo8obe6>

Contacteur Patricia au 06-88-89-85-28

Mercredi 15 mars à 19h



Sophrologie Thème « Une pause pour Soi » Groupe Nathalie Le Lain



Je suis Nathalie Le Lain, ma pratique est orientée vers la sophrologie et le bien être au féminin. La sophrologie m'a permis de me connecter à mon corps, ma respiration et aussi redécouvrir tous les champs des possibles qui s'offraient à moi. Je me suis autorisée à Être moi-même, sans crainte du regard de l'autre. Vivre pleinement ma vie de femme, de mère et d'entrepreneuse. Aujourd'hui, j'ai à cœur d'accompagner toute personne désireuse de s'ouvrir à elle-même. Je fais confiance à mon intuition qui me guide dans mon cheminement intérieur.

Cette méthode vous propose de vous rendre disponible au présent, à vous-même, aux autres...

De développer la perception de votre corps, la respiration, la créativité, votre autonomie...

De dynamiser la confiance en soi, vos qualités, vos potentialités, le positif, vos valeurs existentielles...

De prévenir le stress, le burn out, l'angoisse, l'anxiété, les troubles du sommeil, aider dans les troubles addictifs...

De vous préparer aux examens, aux entretiens, aux compétitions sportives, à la création artistique, aux interventions chirurgicales...

D'accompagner dans tous les changements de la vie privée ou professionnelle.

De gérer les tensions physiques et psychiques, la douleur, vos émotions, vos choix, votre temps...

Retrouver le calme, la sérénité...

Découvrir un outil de développement personnel

Lieu : Casson

Lien pour inscription : <https://forms.gle/z7D8QTVa8ao5E8wP8>

Contacteur Nathalie au 06-79-04-75-40

Jeudi 16 mars de 16h15 à 17h15

Mardi 21 mars de 18h15 à 19h15



Fleurs de Bach
groupe
Claudie Boizumeau



A la découverte des Elixirs Floraux

Les essences florales vous permettent de prendre pleinement conscience des émotions et à les rééquilibrées en intégrant les énergies positives et en permettant de se débarrasser de ce qui est inutile au développement et à l'évolution de la personne. Cet atelier découverte sera l'occasion de vous parler des Fleurs de Bach dans leurs globalités, pour qui, à quel moment, comment ???

Au plaisir de vous accueillir dans un lieu cocooning situé à Saint Emilien de Blain.

Lieu : Saint Emilien de Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/rJmGqvZkVJCusZVY8>

Contacter Claudie au 06-09-87-50-09

Atelier limité à 3 personnes

Mardi 21 mars de 17h15 à 19h30



Massage Bien Etre
Californien
Individuel 30'
Katia Ferron



Le massage californien est un massage bien-être, à l'huile, complet du corps combinant des gestes enveloppants et cocoonant qui mettent en lien les différentes zones du corps dans un rythme plutôt lent. Son objectif est d'apporter une détente profonde, un lâcher-prise le sentiment de se recentrer, de se retrouver.

Je vous propose de venir découvrir les bienfaits de ce massage.

Lieu : Fay de Bretagne

Lien pour inscription : <https://forms.gle/fHjvQHmNkSYNsmWd7>

Contacter Katia au 07-88-68-74-90

Samedi 25 mars de 10h à 12h



**Equi-coaching/thérapie brève
avec les chevaux**

Marie Garrec
groupe



Cavalière depuis mon enfance et propriétaire de chevaux, ils me fascinent tous les jours un peu plus... Les chevaux ont des capacités innées exceptionnelles, et lorsque nous passons un peu de temps attentif et conscient à leurs côtés, ils nous permettent d'apprendre sur nous-même et d'évoluer.

Je vous propose un atelier découverte en petit groupe pour découvrir mon approche, ce qu'elle permet et ses nombreux bénéfices afin d'aller vers un épanouissement, une vie personnelle et professionnelle réussie.

Nous débiterons par des échanges pour aller progressivement à la rencontre des chevaux et interagir avec eux.

Aucune connaissance des chevaux n'est demandée, il suffit juste d'avoir envie d'être à leur contact et d'apprendre d'eux. La mise en relation avec le cheval ou les chevaux se fait à pied. Il ne s'agit pas de pratiquer un sport ou un loisir équestre.

Au plaisir de vous accueillir !

« Lorsqu'un événement rencontre nos sens, plus l'expérience est nouvelle ou insolite, plus les signaux envoyés à notre cerveau sont puissants. Plus le signal est fort, plus l'événement sera ancré dans notre mémoire à long terme." - Joe DISPENZA

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/26F61EWPC5MRna9d7>

Contacter Marie au 07-82-06-63-91

Mardi 28 mars de 18h15 à 19h15



Autour du Reiki
Groupe

Eveil & Sens
Sandrine Maisnier et Patricia Profault



Pratiquer des soins énergétiques par imposition des mains est instinctif. Citons en exemple le cas de la maman qui câline son enfant lorsqu'il souffre : elle met toute son énergie et son amour à disposition de son petit afin de le soulager de sa douleur et de son chagrin.

Le Reiki est une méthode de soin japonaise appartenant à l'approche énergétique. En japonais, Rei veut dire universel et inclut la matière, l'âme et l'esprit. Ki (ou Qi) renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous, telle que la comprennent les médecines orientales comme la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurveda. C'est donc une méthode de soin facilitant la mise/remise en contact de « l'énergie universelle » avec notre propre « force vitale » dans le but d'éveiller un processus dynamique de guérison.

Il existe ainsi deux manières de pratiquer des soins énergétiques :

- par le don (magnétisme)
- par la canalisation (Reiki)

Le Reiki apporte de nombreux bienfaits en permettant de soutenir et d'améliorer l'état global de la personne. Le reiki s'adresse à tous. Ces moments sont extrêmement agréables et d'une grande douceur. La détente qui se produit imprègne le corps ainsi que le mental, et entraîne le relâchement des tensions, douleurs et stress.

Nous vous proposons un temps pour découvrir les bienfaits de cette pratique en nous retrouvant lors de cette séance découverte.

Sandrine et Patricia

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/nAiBJyytpRnmReJY9>

Contacter Patricia au 06-88-89-85-28

Mardi 28 mars de 19h30 à 20h30



Les couleurs vous racontent...

Groupe

Sandrine Maisnier & Patricia Profault



Venez découvrir l'univers des couleurs, elles véhiculent des fréquences qui influencent notre humeur, notre environnement, nos comportements, notre imaginaire et notre créativité.
Venez jouer avec elles et découvrez ce qu'elles ont à vous révéler.

Au plaisir de partager ce moment avec vous !

Sandrine et Patricia

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/sVmD1yhHzxAgMEwj8>

Contacter Patricia au 06-88-89-85-28



SAISON 2022-2023

LES INTERVENANTS

Cap Couleurs!

NOMS	ACTIVITES	COORDONNEES
AMET Ame & Gong	MASSAGES ET BAINS SONORES SONOTHERAPIE	06-02-72-78-00 amet@ametgong.com
BLANDIN Stéphane	E.F.T. REGULATION EMOTIONNELLE (TIPI)	06-79-03-94-93 sblandin1@yahoo.fr
BOIZUMEAU Claudie	NATUROPATHIE REFLEXOLOGIE	06-09-87-50-09 natureequilibr@gmail.com
BOUREL Isabelle	SOUTIEN PERINATAL SOPHROLOGIE PSYCHOTHERAPIE	06-52-34-80-50 lesbrasdeluciana@gmail.com
COGNAUD Béatrice	NUMEROLOGIE COACHING DE VIE	06-52-95-20-62 pausebeattitude@gmail.com
DABLEMONT Sandrine	THERAPEUTE HOLISTIQUE FORMATION & COACHING PROFESSIONNEL	06-30-37-06-11 Consciencedesoi79@gmail.com
DE SILGUY Charlotte	COACHING ALCHIMIQUE ACCOMPAGNATRICE DE TRANSITIONS ET DE METAMORPHOSE	06-98-37-68-68 charlottedesilguy@effetchrysalide.com
DE SUYROT Adeline	COACHING THERAPIE HOLISTIQUE	06-08-60-99-68 contact@adelinedesuyrot.com
DOUTREMEPUICH Marie	LITHOTHERAPEUTE	06-89-49-16-41 lespierresdefay@gmail.com
ELUERE Viviane	ART FLORAL	06-63-30-19-07 passionfloral44810@gmail.com
FERRON Katia	MASSAGE BIEN ETRE	07-88-68-74-90 lesmainsdekatie@gmail.com
GUEGUEN Laurence	« LA TOURNEE DES MOUSTACHES » BIEN ÊTRE ANIMAL	06-01-00-12-00 Hello@latourneedesmoustaches.fr">Hello@latourneedesmoustaches.fr
GUITTENY Judith	SHIATSU	06-30-51-85-00 shiatsu.kenkou@yahoo.com
GARREC Marie	EQUI-COACHING PNL	07-82-06-63-91 garrecmarie@mga-accompagnement.fr
HOUGRON Isabelle	RELAXOLOGUE	06-71-91-88-66 lien@isabellehougron.fr
LANGLAIS Karine	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	06-64-90-25-30 karinelanglais.pro@gmail.com
LE BARH Sarah	SOPHRO/YOGA YOGA DE LA FEMME	06-29-20-61-86 contact@sophro-yoga.com
LE LAIN Nathalie	SOPHROLOGIE	06-79-04-75-40 Nathalie.lelain@gmail.com
MASSOL Birgit	BIODANZA	06-31-75-89-91 evidanse44@protonmail.com
EVEIL&SENS MAISNER Sandrine PROFAULT Patricia	ACCOMPAGNEMENT EVEIL A SOI – CREATIVITE	06-88-89-85-28 Contact@eveiletsens.eu
MARCERE Dominique	DESSINEZ SUR LA NAPPE	06-63-28-96-82 contact@dominique-peinture.fr
RICLET Marion	Hypnose Ericksonienne PNL RTMO®	07-81-45-46-95 contact@eveil-hypnose-44.com