

Les ateliers gratuits de Juillet 2018



L'axe intestins-cerveau

Atelier-conférence de Marie-Christine MUGNIER-EYBERT

L'état de nos intestins détermine celui de notre cerveau. L'atelier permet de comprendre pourquoi. Il donne des clés pour entretenir notre axe cerveau-intestins.

Tous les lundis à 10h à La Chrysalide – durée : 1h (gratuit)



Bien-être et équilibre

Atelier de Cédric LEMAUX

Un atelier basé sur des jeux d'éveil corporel, d'équilibre, des auto-massages pour retrouver la détente, le bien-être et la fluidité dans notre quotidien.

Tous les mardis à 10h à La Chrysalide – durée : 1h (gratuit)



L'alimentation : l'impact sur notre être

Conférence de Frédéric BAUDRY

Ce que nous mettons dans nos assiettes joue un rôle primordial sur notre corps physique, certes, mais aussi sur notre façon de penser et notre état émotionnel.

Tous les mercredis à 10h à La Chrysalide – durée : 1h (gratuit)



Se connaître par les couleurs

Atelier-Conférence de Dominique BOURDIN

Les couleurs interagissent avec nous et nous indiquent quels sont nos besoins, nos éventuels blocages et nos « trop pleins » physiques, émotionnels et mentaux.

Tous les jeudis à 10h à La Chrysalide – durée : 1h (gratuit)



Percevoir et utiliser l'aura

Atelier-Conférence de Dominique BOURDIN

En utilisant notre ressenti, nous pouvons percevoir nos corps subtils et ainsi appliquer des soins appropriés à chacun.

Tous les vendredis à 10h à La Chrysalide – durée : 1h (gratuit)

Et venez découvrir l'éveil corporel : exercices Nadeau et 5 tibétains au programme !
de 8h30 à 9h00 – du mardi au vendredi

