



LETTRÉ D'INFORMATIONS

AUTOMNE 2026

✧ 🌸 ✧ Activités hebdomadaires – Salle d'activités

✧ **Lundi – Aunkaï**

18h45 – 20h30 Avec **Cédric Begin** - Une pratique corporelle issue des arts martiaux japonais, centrée sur l'alignement, la présence dans le mouvement, la structure du corps et les appuis, pratiquée dans un esprit de bienveillance.

✧ **Mardi – Qi Gong**

18h15 – 19h15 Avec **Jean-Sébastien Grill** - Une gymnastique douce qui repose sur une construction biomécanique du corps et le travail de l'énergie interne : exercices lents, mouvements synchronisés, libération articulaire, enracinement, coordination globale du corps et respiration consciente.

✧ **Mercredi – Yoga**

18h45 – 20h15 Avec **Céline Pastant** - Un chemin vers l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit, inspiré du yoga de l'énergie basé sur l'écoute et l'expérimentation.

✧ **Vendredi – Shikando / Danse fusion**

18h45 – 20h30 Avec **Cédric Begin** - Une pratique colorée d'épanouissement et de bien-être, principalement orientée vers la Danse Fusion, pour explorer le mouvement, la relation et l'improvisation en s'inspirant de différentes danses, mais aussi des arts martiaux, de l'éducation somatique et de la relaxation.

❤ **Dimanche - Méditation Heartfulness**

8h45 à 10h00 Avec les formateurs Heartfulness (**Catherine, Emma, Guy ou Elisabeth**) - Une pratique régulière d'une méditation sur le cœur permet d'apaiser le mental et de se ressourcer.

✧ 🌸 ✧ Activités dans les Salles de soins



Vendredi - Cathy Georjon vous attend à partir du 2 octobre - Naturopathie, Massage du ventre Chi Nei Tsang, Massage du visage Kobido, Massage Bien-être - Sur rendez-vous au 07 49 05 24 38, par mail : cathy.naturopathe@gmail.com ou site internet <https://www.cathygeorjon-naturopathe.com/>



🌿 **Une semaine par mois - Fabien Correch** vous attend pour des soins et massages Ayurvédiques – du 16 au 21 octobre, du 13 au 18 novembre, du 11 au 16 décembre – sur rendez-vous au 06 61 14 85 02

👐 **Myriam Mazur, Maison Washi** vous propose 2 samedis par mois - Massage facial Spécialiste Kobido , Massage ayurvedique, Massage minceur Tui Na, Drainage lymphatique - Sur rendez-vous au 07 65 73 62 19

✧ 🌸 ✧ **Activités ponctuelles jusqu'à la fin de l'année**

🎵 🛎 **Myriam Mazur, Maison Washi** vous propose 1 dimanche par mois, Bain de gong & bols chantants - Sur rendez-vous au 07 65 73 62 19

💖 **Cercle de pardon – Avec Adeline Salvary** de 19h à 22h aux dates ci-dessous -Un temps pour se ressourcer, s'alléger, se libérer et prendre soin de son cœur – Tarif : 22€ Inscription avec le QR code – Scannez le QR code de la date choisie pour vous inscrire :



En Septembre – Reprise & Mise en Mouvement



Méditation Heartfulness individuelle avec un formateur - Samedi 19 septembre à partir de 9 heures - S'inscrire auprès de Guy au 06 08 71 59 67



Journée Hommage à Kamlesh Patel (Daaji), Raja yogi de la voie Heartfulness avec méditations et lecture de textes de Raja yoga **le lundi 28 septembre** à partir de 9h. Contacts Guy 06 08 71 59 67, Catherine 06 78 15 77 97 ou Elisabeth 06 33 58 57 64.



En Octobre – Approfondissement & Exploration



Atelier Breathwork - Le souffle comme remède - Avec Thomas

Jauzein et Sarah Humbert le Samedi 03 octobre de 9h30 à 17h – – Tarif : 80€ -

S'inscrire auprès de Sarah au 06 76 83 07 00



Cercle de pardon – Avec Adeline Salvary le jeudi 15 octobre de 19h à 22h



Qi Gong & Voyage sonore autour des vibrations automnales- Avec Ludivine

Schifferling et Isabelle Denis-Pagni le Samedi 17 octobre de 10h à 12h30 – Tarif : 45€

- S'inscrire auprès d'Isabelle au 06 25 37 73 31 ou de Ludivine au 06 85 24 66 88



En Novembre – Intériorité & Pratiques Douces



Auto-massage du ventre – Avec Cathy Georjon le dimanche 8 novembre de 10h30 à 11h30 – Tarif : 20€ sur rendez-vous au 07 49 05 24 38, par mail

: cathy.naturopathe@gmail.com ou site internet <https://www.cathygeorjon-naturopathe.com/>



Voyage sonore grâce aux sons et vibrations des bols tibétains, bols en cristal, carillons, ... - Avec Ludivine Schifferling le Dimanche 22 novembre de 10h à 12h -

Tarif : 30€ - S'inscrire auprès de l.schifferling@gmail.com ou 06 85 24 66 88



Formation Restart – Stimuler et revitaliser ses capacités cognitives après 50 ans Avec Alicia Fest Kindler - 5 sessions d'une ½ journée le vendredi 20 novembre de 14h

à 17h30, le samedi 21 novembre de 9h à 12h30, le vendredi 27 novembre de 14h à

17h30, le samedi 28 novembre de 9h à 12h30 et le dimanche 29 novembre de 10h à 13h

– Lien Inscription – lien vidéo : https://youtu.be/T8PlGc9EZY8?si=fSZgXrb9scfyghf_



Cercle de pardon – Avec Adeline Salvary le jeudi 26 novembre de 19h à 22h



En Décembre – Douceur, Clôture & Célébration



Week-end Feldenkrais - Avec Valdimir Latocha le Samedi 5 décembre de 10h-

12h30 et 14h-16h30 et **Dimanche 6 décembre** de 13h à 16h. S'inscrire auprès de

vladimir@feldenkrais-replay.fr



Cercle de pardon – Avec Adeline Salvary le jeudi 17 décembre de 19h à 22h