

COURS HEBDOMADAIRES COLLECTIFS ET MENSUELS SUR ZOOM

Horaires	Mardi	Mercredi	Jeudi
10 h à 11 h 15	-	Cours hebdomadaires en présence	Cours hebdomadaires en présence
18 h 30 à 19 h 30	Cours mensuels à distance*	-	-

En présence : Espace Ressources - 9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas

* À distance. Dates : mardis 13/10/20, 17/11/20, 8/12/20, 12/01/21, 2/02/21, 9/03/21, 6/04/21, 4/05/21

MINI-STAGES ET ATELIER

Dates	Mini-stage "La femme de Jade..."	Mini-stage "Méditation de la fusion"	Mini-stage "Tao Reiki niveau 1"	Atelier "Enseignements et échanges Reiki tous niveaux"
Samedi 16/01/21, dimanche 17/01/21 et samedi 13/03/21	9 h 30 à 16 h 30 en présence	-	-	-
Samedi 21/11/20 et dimanche 22/11/20	-	9 h 30 à 16 h 30 en présence	-	-
Jeudis 17/12/20, 21/01/21, 25/02/21, 18/03/21, 1/04/21, 27/05/21	-	18 h 30 à 19 h 30 en présence et à distance	-	-
Samedi 27/03/21 et dimanche 28/03/21	-	-	9 h 30 à 16 h 30 en présence	-
Samedis 10/10/20 et 29/05/21	-	-	-	9 h à 12 h en présence

En présence : Espace Ressources - 9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas

RELATION D'AIDE PAR LA MÉDECINE CHINOISE ET LA NATUROPATHIE

Avec **Sabine Moriconi**, praticienne en relation d'aide énergétique.

Certificat professionnel FFP "Praticienne en techniques éducatives corporelles.
Certification Thérapeute Qi Gong Médical IIMQ.
Certification "Naturopathe.

"Je vous accompagne vers votre but personnel, en privilégiant le développement de votre autonomie."



SOINS

MÉDECINE CHINOISE

- Qi Gong Thérapie selon la Médecine Taoïste et Chinoise.
- Shiatsu.
- Chi Nei Tsang (massage du ventre).
- Reiki.

→ Sur rendez-vous au 06 21 32 57 24
61 route de Vals - 07200 Ucel

RENSEIGNEMENTS

06 21 32 57 24

www.lesateliersdubienetre.net

ateliersyogatao



SOINS

NATUROPATHIE

- Bilan de vitalité.
- Nutrition et réglages alimentaires.
- Conseils en compléments alimentaires.

→ Sur rendez-vous au 06 21 32 57 24
61 route de Vals - 07200 Ucel



Les Ateliers
du Bien-être

QI GONG

PRATIQUES BIO-ÉNERGÉTIQUES TAOÏSTES

COURS MINI-STAGES ATELIERS SOINS

vizostudio.com - Photos : 123RF



SAISON 2020-2021 EN ARDÈCHE

Atteindre rapidement
un bien-être général
par la détente globale
du Corps et de l'Esprit



Les Ateliers
du Bien-être

QI GONG COURS, MINI-STAGES ET ATELIERS *Tous niveaux*

Avec **Sabine Moriconi** et **Bruno Buldo**, enseignants certifiés du Tao de la Santé de Maître Mantak Chia.

La Bio-Énergétique est une traduction récente permettant de mettre en valeur l'art de cultiver l'énergie vitale, motrice, "Chi", cachée au cœur des forces de la nature et dont les secrets nous sont transmis par l'un des trois piliers de la culture chinoise traditionnelle, le Taoïsme.



NOUVELLE FORMULE

COURS

COURS HEBDOMADAIRES COLLECTIFS

Pratiques taoïstes fondamentales pour cultiver l'énergie Vitale et harmoniser le Corps et l'Esprit : respirations, mouvements, étirements, méditations, auto-massages.
Mercredi : 1^{er} niveau des pratiques, le Dao Yin postural (les pratiques de base du Tao).
Jeudi : 2^e niveau des pratiques, le Dao Yin du Souffle (les pratiques respiratoires du Tao).

Tout public.

→ Mercredi et jeudi de 10 h à 11 h 15

En présence : Espace Ressources
9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas



NOUVEAU

COURS

COURS MENSUELS SUR L'APPLICATION DE TÉLÉCONFÉRENCE ZOOM

Exercices taoïstes de Qi Gong médical des Cinq Organes Yin et Yang. Pratiques simples pour réguler les Viscères et optimiser ainsi tous les systèmes organiques du Corps. Pratiques alliant la posture et la respiration. Lien disponible sur Zoom pendant un mois.

Tout public.

→ De 18 h 30 à 19 h 30

Dates : mardis 13/10/20, 17/11/20, 8/12/20, 12/01/21, 2/02/21, 9/03/21, 6/04/21, 4/05/21

À distance



NOUVEAU

MINI-STAGE

LA FEMME DE JADE ET LE TAO DE L'AMOUR CURATIF AU FÉMININ

Par des pratiques douces et progressives, vous prendrez contact avec l'ensemble de votre sphère physique féminine en la mettant en lien avec votre Esprit, dans le but d'Harmoniser vos Émotions. Vous apprendrez à vous découvrir, à vous auto-soigner, à réguler le cycle, à augmenter votre vitalité, tout en prévenant les troubles féminins, en les régulant et en harmonisant le système hormonal complet. Il est fortement conseillé de suivre le mini-stage complet de trois jours.

Places limitées, tout public féminin.

→ De 9 h 30 à 16 h 30

Dates : samedi 16/01/21, dimanche 17/01/21 et samedi 13/03/21

En présence : Espace Ressources

9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas



NOUVEAU

MINI-STAGE

MÉDITATION DE LA FUSION

Stage de deux jours en week-end pour une pratique intense et l'installation des bases de la méditation, suivi de six séances en présence et à distance sur Zoom pour partager, approfondir, nourrir la pratique

Places limitées, tout public.

→ Stage de 9 h 30 à 16 h 30

Dates : samedi 21/11/20 et dimanche 22/11/20

En présence : Espace Ressources
9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas

→ De 18 h 30 à 19 h 30

Dates : jeudis 17/12/20, 21/01/21, 25/02/21, 18/03/21, 1/04/21, 27/05/21

À distance



NOUVEAU

Un enseignement pour accéder à une Détente profonde, à une Reconnection à Soi-même

MINI-STAGE

TAO REIKI USUI NIVEAU 1

Au programme :

- présentation du Reiki Usui
- histoire du Reiki Usui
- les cinq principes
- autotraitement
- traitement sur autrui
- méditation Gassho
- se protéger et se nettoyer
- initiation niveau 1

Un livret format Pdf est envoyé à l'issue de la formation.

Places limitées, débutants.

→ De 9 h 30 à 16 h 30

Dates : samedi 27/03/21 et dimanche 28/03/21

En présence : Espace Ressources
9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas



ATELIER

ENSEIGNEMENTS ET ÉCHANGES REIKI USUI TOUS NIVEAUX

Recevoir des enseignements sur le Reiki Usui ou pour le découvrir.

Au programme :

- vos questions, retours
 - les trois pratiques de base seront partagées
 - approfondissement, nouveaux gestes...
- Cycle de deux matinées.

Places limitées, tous niveaux.

→ De 9 h à 12 h

Dates : samedis 10/10/20 et 29/05/21

En présence : Espace Ressources
9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas

Harmoniser le Corps et l'Esprit grâce aux techniques taoïstes fondamentales