

OSE, PAUSE, DEPOSE...

Shenatacha

*850 chemin de Chanteloube
26740 Savasse*

Accueil à partir de 15 h

Repas:

Philippe RIVAULT

nous invite à une nourriture de l'esprit
aux saveurs méditerranéennes et
indiennes, nourriture essentiellement
végétarienne.

www.naturetsagesse.com

Contacts sur place le jour de l'arrivée :

- Françoise 06 32 41 73 55
- Nadine 06 47 77 16 90
- Nathalie 06 87 61 80 19



OSE, PAUSE, DEPOSE...

UNE JOURNEE TYPE

7h 15 - 8h15

Eveil énergétique du corps

8h 00 - 9h15

P'tit déjeuner

9h 30 - 11h

Ateliers 1 ou prestations individuelles

11h30-13h

Ateliers 2 ou prestations individuelles

13h15-16h

Déjeuner, pause, piscine

16h-18h

Ateliers 3 ou prestations individuelles

18h30-19h30

Ose Pause Dépose (parole & partage)

20h30

Dîner

21h30

Soirée à thème: Danse, Chant tribal, Méditation...
et autres propositions.

OSE, PAUSE, DEPOSE...

ATELIERS

Le choix d'un atelier implique un engagement pour la durée indiquée

LUNDI-MERCREDI-VENDREDI

9h30	ANNICK Spirale Danse 1/3	1 jour
	NADINE Qi Gong	3 jours
	ANNIE Du Grain au Pain	5 jours
	NATACHA Se Peindre	3 jours
11h30	ANNICK Peindre sa Danse 2/3	1 jour
	DIDIER Corps-Conscience	3 jours
	CATHERINE Feldenkrais	3 jours
	NATHALIE Qi Gong Femme	3 jours
16h00	ANNICK Danser sa Peinture 3/3	1 jour
	CAROLINE Relaxation Créative	5 jours
	PHILIPPE Respiration Consiente	1 jour
18h30	OSE, PAUSE, DEPOSE... Groupes de partage, échange et parole	5 jours

OSE, PAUSE, DEPOSE...

ATELIERS suite

Le choix d'un atelier implique un engagement pour la durée indiquée

MARDI - JEUDI

- | | | |
|-------|--|---------|
| 9h30 | NATACHA Se Peindre | 3 jours |
| | PHILIPPE Respiration Consiente | 5 jours |
| | ANNICK Spirale Danse | Journée |
| 11h30 | CATHERINE Feldenkrais | Journée |
| | NATHALIE Qi Gong Femme | 3 jours |
| | FRANCOISE Nombres et lumière | 2 jours |
| 16h00 | CAROLINE Relaxation Créative | 5 jours |
| | NADINE Qi Gong | 3 jours |
| | DIDIER Corps-Conscience | 3 jours |
| 18h30 | OSE, PAUSE, DEPOSE: Parole, Partage... | |
| | NATACHA / FRANCOISE | |
| | CAROLINE / DENIS | |
| | DIDIER / CATHERINE | |
| | PHILIPPE / ANNICK | |

OSE, PAUSE, DEPOSE...

Prestations individuelles



Tuina : massage énergétique chinois	DENIS
Rêve Eveillé Libre	CAROLINE
Jeu du Soi	
One to one psy	
Qi Gong de la femme	NATHALIE
Qi Gong	NADINE
Tirage Yi King	
Feldenkrais, travail voix et corps	CATHERINE
Nombres et lumière	FRANCOISE
Déprogrammation cellulaire	PHILIPPE
EMDR,	
One to one psy	
Harmonisation, color-thérapie	DANIEL
Somatothérapie (massage)	DIDIER
Tirages projectifs : animal totem	NATACHA
tarot, enfant intérieur	
One to one psy	
Diététique	ANNIE
Dialogue intérieur	ANNICK



NATACHA FOLLET

Gestalt - art-thérapie à travers la peinture

natyve-f@wanadoo.fr

Tél. 01 40 09 93 45 - 04 27 58 03 82 - 06 16 58 56 16

"Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime."

Alors venez "mettre des mots sur les maux" venez les danser, les peindre, les jouer pour retrouver votre âme d'enfant et votre liberté d'agir et d'être



CAROLINE VAN DEN BOSCH

Relaxation créative - Reve éveillé libre

carovandenbosch@gmail.com - www.psyrelaxation.com

Tél. 06 15 93 03 96

« La clairvoyance c'est l'état de l'esprit au repos. » (Maitre Tibétain)

Déposer le stress et accéder au temps intérieur de l'attention sans tension pour explorer l'univers créatif de tous les possibles.

Rêver pour se réveiller et de rêveur devenir éveillé par la grâce de l'imaginaire.



ANNICK FIERE

Danse libre - danse spirale

afiere@mobiliz.fr - www.academie-de-la-danse-libre.com

Tél. 06 63 78 21 17

«Vivre la danse comme une aventure, un voyage sur le corps et les émotions pour explorer les rythmes de sa vie.»

Formée à la Spirale Danse par Annick Patry, Annick Fièrè s'inspire aussi de la danse thérapie et de la danse des 5 rythmes de Gabrielle Roth pour vous guider et vous accompagner en accord avec vos valeurs et vos objectifs de vie.



ANNIE LAMESTA

Naturopathe, du grain de blé au pain

annie.lamesta@orange.fr - www.asso-element-terre.org

Tél. 04 93 40 18 96 - 06 50 78 65 32

«Pétrir la Vie, être pétri, se laisser pétrir.»

A la rencontre de soi à partir des 4 éléments Terre, Eau, Air, Soleil et, du grain de blé au pain, refaire le voyage de sa vie, prendre conscience des étapes traversées, des constructions successives.

Quel pain suis-je aujourd'hui ?



CATHERINE DELASALLE

Méthode Feldenkrais, oser sa voie, oser sa voix

catherine.delasalle@gmail.com site- www.catherinedelasalle.be

0032 47 56 61 032

«Je m'arrête, je ralentis, pour sentir ce que je fais.»

Oser poser de nouvelles questions, des questions différentes, oser accueillir non pas « les bonnes réponses » mais un éventail de réponses possibles, inhabituelles, ouvrant des perspectives inattendues... Voilà le moteur de l'évolution de l'être humain selon Moshé Feldenkrais.



NATHALIE DI FULVIO

Qi Gong de la femme, Moon Mother

nathalie.qigong@gmail.com -http://nathalie.di-fulvio.com

Tél. 06 87 61 80 19

«Avance sur le chemin de ta vie. Laisse-toi aller à la transformation dans l'Amour de toi pour toi puis offre-la en partage.»



FRANCOISE SINCE

Science Sacrée des Nombres, Numérologue depuis 25 ans
since.francoise@orange.fr
Tél. 04 94 69 53 35 - 06 32 41 73 35

Comment l'intelligence de la Lumière vient-elle éclairer un Etre et le fil de sa vie, de façon unique ? Chaque Nombre est un clin d'œil de la Source. Ensemble, ils nous invitent à parcourir en conscience nos cycles personnels qui nous ont tour à tour bercés, brassés, structurés, poussés à l'extrême de notre vérité... en fonction des mille facettes de notre contribution intime à l'existence. Ils nous rassemblent au creuset de cet aujourd'hui dans l'équilibre possible entre nos capacités, nos talents, nos aspirations et la fine fleur de nos mutations...

NADINE SUSANI



« Tai Chi Chuan, Qi Gong, la voie du calme taoïste. »
nsusani@hotmail.com - www.arbreasoie.wordpress.com
Tel. 06 47 77 16 90

La voie du calme pour aller chercher les réponses au plus profond de nous-mêmes, au plus profond de notre simplicité et de notre Joie. Posé sur la terre et connecté au ciel, prendre lentement le temps de l'intériorité, du yin, de l'absorption, de la connaissance profonde de soi, pour ensuite agir, laisser émerger une réponse, manifester le yang. Ce mouvement de flux et de reflux, moment de respiration proposé à notre vie, apporte le geste juste, l'attitude juste, la réponse juste.

PHILIPPE BEURDELEY



Birdly39@hotmail.com site : philippe-beurdeley.com
Tél. 06 08 34 01 51

Psychologue clinicien, psychothérapeute, praticien EMDR, Gestalt thérapeute, Metakinebio

« Libérer les mémoires et les croyances limitatives pour s'ouvrir à de nouveaux possibles. »
Nous sommes conditionnés par un système de mémoires issues de la petite enfance, de la naissance, de la vie intra utero, de la conception et des générations précédentes, comme autant de programmes inconscients qui déterminent notre existence. Accéder à l'information et déprogrammer les mémoires nous redonne de la liberté intérieure.

Daniel BORSANI



Harmonisation des centres énergétiques, rééquilibrage des corps subtils par imposition des mains et color-thérapie.
danielbors.13@gmail.com
Tel : 06 18 97 66 17

Depuis plus de vingt ans, il m'a été donné d'apporter une aide aux êtres en souffrance (physique ou morale), de stimuler ou de réactiver le principe d'auto-guérison en chacun d'eux par des soins « informationnels ». Je pratique une forme de « lecture » des corps et des enveloppes nous composant. Je reçois des informations sur un mode « binaire » et je peux ou ne peux pas intervenir sur le conflit repéré lors de cette lecture.

DIDIER CARUSO



thérapeute psychocorporel, corps conscient
caruso.didier@neuf.fr - www.didiercaruso.com
Tél. 01 48 05 15 89 - 06 03 85 34 92

Aller à la rencontre avec soi aidé par la rencontre de l'autre, et différentes techniques psychocorporelles (massage, éveil du corps-conscience, visualisation vibration des bols tibétains et tambour chamanique). Apprendre à écouter ce que nous sentons dans le moment présent. Etre touché, c'est parfois se confronter et l'autre devient un miroir pour identifier ses propres blocages, ses peurs, ses besoins et envies, ses facilités et difficultés...

DENIS DUCLOS



Eveil de l'énergie « Tui Na »
duclosdenis@orange.fr
Tél. 06 12 24 26 46

« Préparer son corps à écouter son esprit. »
Vieux de plus de 3000 ans, le tuina est un des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise avec l'acupuncture, le Qi Gong, la pharmacopée et la diététique. Tui signifie « pousser » et Na « saisir ». En rééquilibrant la circulation du Qi (l'énergie), le massage traditionnel chinois réveille l'esprit et les émotions. Autant de larmes, autant de joies.