

# Journée bien être

## dimanche 8 septembre 2024

### de 14h00 à 18h30



Visite du centre  
 avec Élisabeth  
 à 14h00

TOMBOLA  
 2 places d'atelier  
 tirage à 18h30





## Séances découverte offertes (40 min) ateliers 2024 - 2025

- 
**15h00** Présentation des stages collectifs  
 « développement de l'être »  
 avec Élisabeth
- 
**15h40** Écouter et être écouté  
 avec Magaly
- 
**16h20** Yoga du dos  
 avec Karine
- 
**17h00** Qi Gong pour la femme  
 avec Marie-Pierre
- 
**17h40** Voyage sonore Gong / Bols tibétains  
 avec Élisabeth



## Présentation des ateliers créatifs

- 
**14h15** Apprendre à dessiner  
 avec la méthode de monsieur Fifi
- 
**14h35** Peinture de l'âme  
 avec Marie-Claude

Mini séances d'hypnose  
 ( 20 min ) avec Adeline  
**15h00 - 18h00**

Caricature ou portrait offert  
 avec Monsieur Fifi  
**15h00 - 18h00**

Inscription aux ateliers annuels  
 sur place  
 ( détail des ateliers au dos )

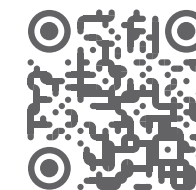
7 Chemin de Goninville  
 91490 Oncy-Sur-Ecole  
 (limitrophe Milly la forêt)



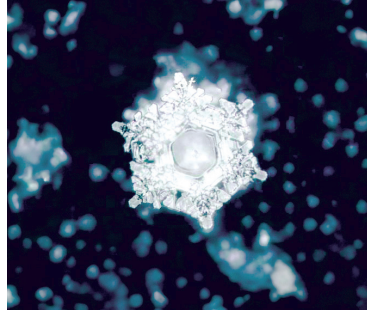
\* adhésion à l'association pour la saison : 15 €



Lancez-vous  
 Inscrivez-vous :  
 Elisabeth  
**06 60 44 99 44**  
 Infos et dates sur le site



stages de 6 à 16 personnes maximum



# Stages collectifs

les pensées et les mots sont des énergies...



## Ressourcement et spiritualité

L'amour selon Grabovoi  
3h - **60 €\***

*Conférence sur la théorie de la création  
du monde et méditation sur l'amour*

Se reconnecter à son âme  
3h - **60 €\***  
les samedis 9h00 - 13h00



## Comprendre et développer son potentiel énergétique

3 ateliers de 2h - **120 €\***  
Mensuel d'avril à juin  
les lundis 20h00 - 22h00

*Les mémoires de l'eau, les ondes de forme,  
la pensée positive, le pouvoir du verbe, le  
Ho'oponopono, la gratitude*



## Avec les chakras mieux connaître son corps et son esprit

6 ateliers de 2h - **240 €\***  
Mensuel de novembre à avril  
les jeudis 20h00 - 22h00

*Anatomie énergétique, montée des chakras,  
exercices avec musique, danse, chant de  
mantras, méditation, massage habillé*



## Sonothérapie spirituelle

1h de développement personnel  
et 1h de voyage sonore  
4 modules de 2h - **160 €\***  
Mensuel de janvier à avril  
les vendredis 20h00 - 22h00

*nos croyances, le pardon Hawaïen,  
la gratitude, l'amour*



## Soin Cristal et voix du chakra du cœur

8 ateliers de 1h30 - **280 €\***  
Mensuel de novembre à juin  
le samedi 10h00 - 11h30



## Balade sonore en forêt

Venez vibrer la beauté de la nature et du son  
5 ateliers extérieurs de 1h30 - **100 €\***  
Dimanche 10h00 - 11h30

*Exercices d'ancrage et de respiration,  
méditations, mandalas*



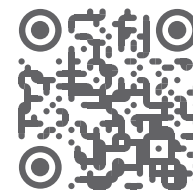
## Voyage sonore Sonothérapie

les jeudis  
20h00 - 21h15



Lancez-vous  
Inscrivez-vous :  
Elisabeth  
**06 60 44 99 44**

Infos et dates sur le site



stages de 6 à 16 personnes maximum



**les mesanges**  
lesmesanges91.com

7 Chemin de Goninville  
91490 Oncy-Sur-Ecole  
(limitrophe Milly la forêt)



\* adhésion à l'association pour la saison : 15 €