



# Planning de nos Activités Bien-Etre Récurrentes

## Activités Bien-être hebdomadaires

- **Le lundi de 18h30 à 20h00** - Cours de Qi Qong - Sylvie
- **Le mercredi de 18h00 à 19h15** - Cours de Hatha yoga - Muriel RAINGUEZ

## Activités bien-être mensuelles

- **Le mardi de 18h00 à 19h30** – Atelier bien-Etre Enfants 4-12 ans - Alison (le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois)
- **Le jeudi de 18h30 à 20h** – Cercle d’Ames - Muriël LAPORTE & Virginie FRANCOIS
- **Le samedi de 10h00 à 11h30** – Atelier bien-Etre en DUO Parents / Enfants 4-12 ans - Alison (le 4<sup>ème</sup> samedi de chaque mois)
- **Le dimanche de 9h30 à 11h30** – Bain de Fôret – Cindy

## Activités bien-être Bi-mensuelles

- **Le samedi de 14h00 à 16h00** –Initiation à la Radiesthésie – Laurent

## Activités bien-être Trimestrielles

- **vendredi de 20h00 à 21h30** - Atelier Mon Moment Magique au féminin – Alison

## **Le lundi de 18h30 à 20h00 - Cours de Qi Gong - Sylvie**

En Chine, où l'on doit avant tout « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », le **Qi Gong** (prononcez "chi kong") ou l'art de capter l'énergie vitale fait partie du quotidien.

Postures, massages, exercices respiratoires, mouvements : tout, dans cette discipline, est destiné à mieux capter l'énergie vitale (qi signifie « énergie », gong, « travail ») dans l'air ou dans la nourriture, et à la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, le long de canaux subtils appelés méridiens.

Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les organes et les fonctions essentielles de l'être ; en évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique.

Le Qi Gong appréhende le corps avec le plus grand respect, et les notions de souplesse et de naturel sont au cœur de sa pratique.

Tarif : 7 euros par cours (possibilité de payer au trimestre)  
Possibilité d'**un cours d'essai gratuit**.

Sylvie, Enseignante Qi Gong  
Mobile : 06 31 48 26 74  
Mail : [sylviekmieczak62410@gmail.com](mailto:sylviekmieczak62410@gmail.com)

**Le mardi de 18h00 à 19h30, une fois par mois – Des ateliers Bien-être "MON MOMENT MAGIQUE" pour les enfants de 4 à 12 ans ! Alison**

**Le samedi de 10h00 à 11h30, une fois par mois - Des ateliers Bien-être "MON MOMENT MAGIQUE" Parents / Enfants ! Alison**

## **Des ateliers Bien-être "MON MOMENT MAGIQUE" pour les enfants de 4 à 12 ans !**

Pourquoi les activités de développement personnel et de bien-être ne seraient réservées qu'aux adultes ?

C'est durant l'enfance que la personnalité se construit ainsi que la confiance en Soi ! Mon moment magique est un concept original d'ateliers bien-être ! Ils ont pour ambition d'emmener les enfants sur le chemin de leur bonheur ! Les enfants apprennent ainsi à prendre soin d'eux, à être bien dans leur corps, dans leur tête et dans leur coeur, à se connaître, à se connecter à la vie, tout en s'amusant

### **CONTENU**

Chaque atelier propose une thématique, ce qui garantit la diversité des ateliers : les émotions, la confiance en soi, les saisons, le rire, les animaux, les super pouvoirs, l'amitié, les couleurs ...

**PLUSIEURS PRATIQUES BIEN-ETRE** sont explorées selon le thème du jour, ligne directrice de l'atelier : cercle de parole, gratitude, respiration, yoga, défoulage, relaxation ... Cet enchaînement de rituels constitue l'originalité du concept. Chaque rituel a été soigneusement choisi, pour répondre aux besoins spécifiques des enfants

### **BIENFAITS**

Les enfants repartent des ateliers avec des outils simples à utiliser à la maison, à l'école, seuls, avec leurs amis, en famille, pour être heureux dans leur quotidien, et toute leur vie !

Ils vivent un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent, s'amusent. Ils apprennent à utiliser leur pouvoir personnel pour construire leur bonheur !

\* **Atelier MON MOMENT MAGIQUE duo** pour un adulte et un enfant le **samedi matin une fois par mois de 10h00 à 11h30** ! Pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte (parent, grand-mère, grande soeur...) et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage en famille, de complicité, d'amour

\* **Atelier MON MOMENT MAGIQUE Junior** pour les 5-12 ans, le **mardi de 18h00 à 19h30 une fois par mois** ! Pour profiter de cette période riche en capacités d'apprentissage et semer des graines de magie, de confiance, d'estime, d'ouverture...dans le coeur des enfants.

## TARIFS

	MMM Juniors ou MMM Duo
1 atelier à l'unité	17 euros
Carte de 5 ateliers	75 euros (soit 15€ l'atelier)
Carte de 10 ateliers	130 euros (soit 13€ l'atelier)
Carte de 20 ateliers (Sur l'année pour 10 Duo + 6 ans et 10 Juniors)	220 euros (soit 11€ l'atelier) (Sur l'année pour 10 ateliers Juniors et 10 ateliers Duos + de 6 ans)
Si fratrie	Réduction de 15% sur le prix

## PLANNING

Prestation	Sep	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Une fois par mois
<b>Duo</b>	25	23	27	18	22	26	26	23	28	25	Samedi de 10h00 à 11h30
<b>Junior</b>	14	12	9	14	11	08	08	12	10	14	Mardi de 18h00 à 19h30

Renseignements auprès de l'animatrice des ateliers 'mon moment magique' au 06 27 71 10 05

## **Le mercredi de 18h00 à 19h15 - Cours de HATHA YOGA - Muriel RAINGUEZ**

Ha signifie Soleil, Tha signifie Lune

La pratique régulière du Hatha Yoga nous amène naturellement à l'équilibre de ces énergies, à la fois opposées et complémentaires dans notre corps, notre mental et dans notre vie de tous les jours...

Chacun possède ces énergies en soi, les équilibrer apporte bien-être, acceptation et bienveillance envers soi-même...

Mes séances de Hatha Yoga commencent par une méditation et un Pranayama (exercice de respiration), viennent les asanas (postures) et finissent avec une relaxation

Les chakras, centres d'énergie logés le long de la colonne vertébrale et du crâne, sont le fil conducteur de ces séances

Renseignement et Réservations par téléphone 06 42 11 95 49 ou par mail à l'adresse mail suivante : [muriel.rainguez@gmail.com](mailto:muriel.rainguez@gmail.com)

Quelques infos utiles:

Voici le prix des cours collectifs en présentiel:

Offre Découverte 2 cours: 15€

10€ avec une carte 10 cours: 100€\*

11€ avec une carte 5 cours: 55€

12€ à l'unité

Et le prix des cours online:

1er cours gratuit

7€ avec une carte de 10 cours: 70€\*

7,50€ avec une carte de 5 cours: 37,50€

8€ à l'unité

\*payable en plusieurs fois, n'hésitez pas à m'en parler.

Renseignement et Réservations par téléphone 06 42 11 95 49 ou par mail à l'adresse mail suivante : [muriel.rainguez@gmail.com](mailto:muriel.rainguez@gmail.com)

## **Le jeudi de 18h30 à 20h00 une fois par mois – Cercle d'âmes – Muriël LAPORTE & Virginie FRANCOIS**

[A QUI S'ADRESSENT CES CERCLES D'AMES ?](#) Ces cercles s'adressent à toute personne qui souhaite se connaître un peu plus. Celle qui désire activer son plein potentiel et s'engager dans une transformation profonde de guérison.

Les cercles viennent enrichir un parcours d'enseignement et d'introspection personnelle. Ils ont pour but d'élargir la conscience soutenue par la vision chamanique et la spiritualité.

[CE QUE VOUS Y DECOUVRIREZ ET APPRENDREZ](#) : La puissance de la Complémentarité Homme/Femme, des pratiques spirituelles pour un bien-être au quotidien, des enseignements sacrés et ancestraux, à mieux vous connaître et à mieux gérer vos émotions, à redonner du sens à votre vie, à retrouver le calme et la sérénité, à développer l'écoute, à booster l'intuition et la créativité, des rituels de transformation et de guérison

Chaque mois une thématique sera développée en fonction des énergies du moment, notamment passage pleine lune et nouvelle lune.

Nous cheminerons sur notre essence profonde, sur notre relation à nous-même et aux autres, sur notre interdépendance à toute chose et sur nos modes de fonctionnements.

[AU PROGRAMME](#) : Initiation aux enseignements spirituels, Cercle de parole, de connexion et d'échange, Rituel de transformation et de guérison, Méditation, Atelier créatif, Guidance oracle, Chant

[PARTICIPATION](#) : 10 euros par atelier.

A l'issue des cercles, pour celles et ceux qui le souhaitent nous terminerons par une auberge espagnole.

Renseignements et réservations auprès de Virginie FRANCOIS au 07 50 58 20 88

**Le vendredi de 20h00 à 21h30 – une fois par trimestre – Mon Moment Magique au féminin - Alison**

Atelier bien être au féminin pour offrir aux femmes une pause dans leur vie quotidienne, leur permettre de prendre du temps pour elle et prendre soin d'elle, se chouchouter, s'occuper de son corps, vider son cœur sans se prendre la tête, faire le plein de jolies énergies et d'ondes magiques et repartir avec des ressources pour aider à développer plus encore le bonheur familial.

Dans une ambiance zen, douceur, détente, bienveillance, écoute, partage, soutien et authenticité sont au rendez-vous au travers d'une succession de 9 rituels bien être dans une démarche tête – cœur – corps : temps de centrage, affirmation positive, gratitude, respiration guidée, auto massage, posture de yoga, temps d'écriture et d'introspection personnelle, temps de parole et de partage, temps de relaxation.

Durée d'1h30

Le vendredi de 20h à 21h30, une fois par trimestre

Tarif : 17 euros.

Renseignements auprès de l'animatrice des ateliers 'mon moment magique' au 06 27 71 10 05

**Le samedi de 16h00 à 18h00 une fois tous les 15 jours –  
Initiation à la radiesthésie en 5 séances de 2 h –Laurent  
WAWRZYNIAK**

I – La radiesthésie : Les bases : fonctionnement, pourquoi, comment, choix et pratique du pendule

II – La radiesthésie divinatoire : recherche de biens et de personnes, questions sur le passé-présent-futur.

III – L'humain, le couple : recherche des qualités et défauts comportementaux, compatibilités

IV – La radiesthésie médicale : Détections des maladies et recherche des remèdes thérapeutiques

V – La radiesthésie à distance : Radionique et pendule Egyptien

Je fournirai le support divinatoire : planches radiesthésiques, cadrans et pendules en laiton pour débutant.

Intervenant : Mr WAWRZYNIAK Laurent.

Inscription par SMS : 06/59/30/06/76

### **Le dimanche de 09h30 à 11h30 une fois par mois – Bain de Forêt - Cindy**

Je vous propose de vous offrir une pause, à vivre un « bain de forêt » : une marche guidée, lente, silencieuse, ponctuée d'activités sensorielles.

Au fur et à mesure de nos pas, je vous inviterai à vous relaxer, à vous déconnecter du monde dans lequel nous vivons et son rythme trop souvent effréné, et de vous (re)connecter à vous-même et à la nature. Le bain de forêt est un instant pour soi, qui ressource en douceur.

Des études ont prouvé que la sylvothérapie :

- diminue la pression artérielle, le taux de glycémie, la dépression, le stress et l'anxiété, ainsi que le seuil de la douleur,
- améliore les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme, la concentration, la mémoire et le sommeil,
- renforce le système immunitaire,
- donne plus d'énergie et de joie.

J'ai longtemps oublié d'où je venais. D'où nous venons nous tous, nous, les Hommes. Nous sommes nés et avons vécu la majorité de notre vie dans et en contact avec la nature. Au cours du siècle dernier nous l'avons très vite oublié.



Je serai ravie de vous rencontrer prochainement,

Groupe de 8 personnes

Lieu : Meurchin et ses alentours

Tarif : 25 euros par personne

Renseignements et Réservations au 06 47 23 03 78

<https://www.facebook.com/DesArbresEtDesHommesSylvotherapie/>

**Bientôt dans votre centre de santé & de Bien-être AUM, de nouvelles activités bien-être :**

- **yoga du rire (enfants et adultes)**
- **méditation dansée (enfants et adultes)**



**Retrouvez toutes nos Activités Bien-Etre, nos Ateliers et nos Conférences sur :**

⇒ **Notre Site Web : http : [www.centre-aum.fr](http://www.centre-aum.fr)**

⇒ **Notre Facebook : [AUM Centre de santé et de Bien-Etre](#)**

**Pour toute question, n'hésitez pas à nous joindre au 07 50 58 20 88**