

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription indispensable validée  
seulement à réception:

\* D'un chèque (A l'ordre de « Corps d'Âme »)  
du montant correspondant, encaissé après l'atelier ou  
le début de chaque cycle.

Y joindre le bulletin d'inscription rempli et signé.

**Nombre de places limité à 10, Faites vite.**

\*En cas d'annulation de notre part, le chèque est  
restitué ou l'atelier remboursé, s'il était inclus dans un  
cycle.

\*En cas de désistement, de votre part, en cours d'un  
cycle, ou moins de 10 jours avant un atelier, le chèque  
est conservé.

*\*Les séances auxquelles vous seriez absent(e), ne  
peuvent pas être « récupérées » à une autre date ou  
vers une autre activité.*

A adresser à :

**Association « Corps d'Âme »**

**15 Bocages Orange  
95000 Pontoise.**

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

.....

TEL fixe : .....

TEL mobile : .....

E .MAIL : .....

.....

Je m'inscris à :	DATES	Je joins 1 chèque de :

Merci de joindre des règlements distincts pour  
chaque activité :

(Danse, Sophro-Relaxation, Qi Gong ou  
Méditation)

Date : .....

Signature :

## C'EST QUOI ?

### « Danse de l'Être »

Laisser parler le corps, en le libérant de  
toute forme prédéfinie, jusqu'à sentir que  
« ça danse en moi »

**Le mouvement naît de l'intérieur, vers une  
danse spontanée**, incluant les différents  
plans : physique, énergétique, émotionnel et  
conscient.

### « Sophro-Relaxation »

Plusieurs techniques de **relaxation** seront  
proposées, dont la sophrologie, pour favoriser  
l'ancrage et le fait d'habiter son corps.  
Un ensemble d'exercices très simples et faciles  
à utiliser au quotidien permettra de se relaxer,  
relâcher la pression, gérer son stress ou ses  
angoisses.

Nous pourrions ainsi développer un mode de  
pensée positif et relativiser nos problèmes par  
une meilleure connaissance et un rééquilibrage  
du physique et du mental.

### « Qi Gong »

**Pratique chinoise de santé**, voisine du Tai  
Chi, mieux connu, il vise l'harmonisation du  
corps, du souffle et de l'esprit, pour un mieux-  
être, en stimulant le fonctionnement des  
organes vitaux. Il associe un ensemble  
d'exercices énergétiques pratiqués en  
conscience : mouvements simples et lents,  
respiration, étirements, auto-massages,  
postures...pour s'enraciner et se centrer.

### « Méditations dynamiques »

Des mouvements dynamiques, basés sur  
différents outils : respirations, vibrations,  
danse spontanée, sons...inviteront le corps et  
l'esprit, à faire le ménage des nœuds et  
tensions, pour que tout l'être se dépose plus  
facilement dans le silence, le calme et la  
conscience du moment présent. Chaque  
séance a son thème et se termine par un temps  
de partage verbal centré sur la pratique, dans  
la convivialité.



Proposé par :  
**NADINE JOHANA**

- Relaxologue formée à  
l'accompagnement psychocorporel par  
« ISTHME ».
- Coach en cohérence cardiaque, formée  
par Guy Lacroix, Institut HeartMath.
- Diplômée de l'école de Qi Gong "Les  
Temps du Corps" à Paris, sous l'égide de  
l'Institut d'Education Physique de Pékin et  
du Centre National chinois de Qi Gong  
thérapeutique de Beidaihe. Formée par :  
KE Wen, Liu Ya Fei, Zhang Guang De, et  
Bruno Lazzari.
- Certifiée en Danse thérapie « Danse de  
l'Âme ® », méthode Fabienne Courmont.



**Association « Corps d'âme »**

Déclarée

N° W953002273

**Renseignements :**

[association.corpsdame@gmail.com](mailto:association.corpsdame@gmail.com)

**Tel : 06.59.42.24.09**

<https://corpsdame.wixsite.com/relax>

# Corps d'Âme

Association loi 1901

**2025-26**

*Méditation dynamique  
Sophro-Relaxation  
Danse de l'Être  
Qi Gong*

*Vers plus de vitalité.*

**Toutes ces activités :  
15 Bocages Orange**

**95000 PONTOISE  
Ligne A du RER**

**Sur inscriptions**

## Qi Gong

De 20h à 21h30

(2 séances par mois, groupe au choix)

**Les mardis :**

16 et 30 sept.	6 et 20 janv.	5 et 19 mai
14 oct.	3 et 17 fév	2 et 16 juin
4 et 18 nov.	10 et 24 mar.	
2 et 16 dec.	7 et 14 avr.	

**Les jeudis :**

18 sept.	8 et 22 janv.	7 et 21 mai
2 et 16 oct.	5 et 19 fév	4 et 18 juin
6 et 20 nov.	12 et 26 mar.	
4 et 18 dec.	9 et 16 avr.	

Nous cheminerons avec **2 méthodes**  
au cours de l'année scolaire

**1<sup>ère</sup> moitié de l'année :**

## Qi Gong « Général de santé »

**Méthode issue du DaoYin YangSheng  
Gong (maître Zhang Guang De).**

Composé de 8 mouvements, cet enchaînement de  
base favorise la vitalité dans les 12 méridiens,  
l'assouplissement des articulations et la  
régulation des organes.

**2<sup>ème</sup> moitié de l'année :**

## Qi gong pour « Nourrir l'intérieur »

**Méthode Nei Yang Gong de  
Mme Liu Ya Fei.**

Méthode destinée à renforcer les os et les  
tendons, tonifie les 4 membres, régularise les  
organes et les entrailles, harmonise l'énergie et  
le sang.

La fluidité de la colonne vertébrale est à  
l'honneur.

\*\*\*

**Forfait annuel: 210€**

**Ou 15 € par atelier unitaire,**  
en fonction des places disponibles, car  
priorité aux inscrits à l'année.

## « Sophro-Relaxation »

Des **mercredis** de 20h à 21h30



**L'atelier se déroule en 2 temps :**

- D'abord des exercices corporels, d'attention et  
de respiration, pour apprendre à lâcher la  
pression et à « recharger vos batteries ».

- Puis une relaxation guidée, où vous pourrez  
descendre au bord du sommeil, dans un état de  
conscience privilégié qui permet de prendre du  
recul, de relativiser les problèmes et retrouver  
une plénitude.

Vous découvrirez ainsi un schéma de pensée  
différent permettant de neutraliser les effets  
négatifs du stress et d'instiller plus d'harmonie  
dans votre vie quotidienne.

**Chaque séance porte sur un thème :**

24/09 : **Ancrage dans le corps**  
15/10 : **Mon espace personnel de détente**  
19/11 : **Acceptation et lâcher-prise**  
17/12 : **Créer des ancrages positifs**  
21/01 : **Recharger sa batterie de vie**  
18/02 : **Canaliser ses émotions**  
25/03 : **Savoir dire « Non »**  
15/04 : **Gratitude et joie intérieure**  
20/05 : **Confiance et estime de soi**  
17/06 : **Programmer positivement son futur**

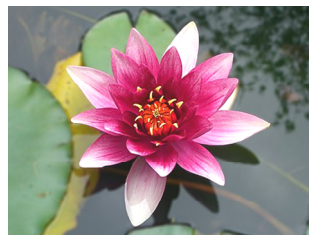
\*\*\*

**Forfait annuel: 130€**

**Ou 15 € par atelier unitaire,**  
en fonction des places disponibles, car  
priorité aux inscrits à l'année.

## « Méditations dynamiques »

Des **mercredis** de 20h à 21h30



Nous-nous focaliserons sur l'instant présent, sur  
nos sensations internes  
et nos perceptions.

Les neuroscientifiques s'intéressent de près à  
cette pratique laïque, qui semble  
manifeste des conséquences positives sur l'état  
d'être : réduction du stress, notamment...

**Déroulement général :**

d'abord une phase dynamique pour inviter le  
corps à se décharger de ses tensions, par le  
mouvement et la respiration.

Nous irons ensuite plus naturellement vers une  
**immobilité consciente**, laissant la place  
au « témoin » en soi, dans un **espace de  
silence**.

**1<sup>er</sup>/10 : Se recentrer**

**05/11 : Aller avec le souffle**

**03/12 : Méditer avec le son**

**07/01 : Espace entre moi et mes pensées**

**04/02 : Nos 7 centres d'énergie**

**11/03 : Ralentir**

**08/04 : Contempler**

**06/05 : Sourire intérieur**

**03/06 : Ouverture du cœur**

**24/06 : Méditation des 4 directions**

\*\*\*

**Forfait annuel: 130€**

**Ou 15 € par atelier unitaire,**  
en fonction des places disponibles, car  
priorité aux inscrits à l'année.

## « Danse de l'Être »

Sentir que : « ça danse en moi ! »

Des **mercredis et/ou samedis**



*Participation possible sans pré-requis.*

Nous serons guidés dans le mouvement dansé,  
pour explorer librement et en sécurité la vie  
qui nous anime, et lui permettre de s'exprimer.  
Une aide pour trouver la voie vers Soi, pour  
prendre conscience des obstacles, et trouver  
des ressources en nous pour continuer à  
avancer, à notre rythme, à l'écoute de nos  
besoins et de nos inspirations.

Des **mercredis** de 19h30h à 22h.

**08/10 : J'habite mon corps dansant**

**14/01 : Mon axe et mon centre**

**1er/04 : Je m'équilibre entre l'intérieur et  
l'extérieur**

Engagement aux 3 ateliers : 75 €  
Ou 30 € par atelier unitaire.

\*\*\*

Des **samedis** de 14h30 à 17h30

**Cycle : « Lumière à tous les étages »**

*Habiter ses 7 centres d'énergie  
par la danse libre.*

**29/11 : Pieds, périnée, bassin:**

Mes racines, ma puissance de vie.

**21/02 : Plexus solaire, cœur :**

Je m'exprime, j'aime.

**13/06 : Gorge, tête, couronne :**

Ma parole, ma vision, mon être subtil.

Engagement aux 3 ateliers : 75 €  
Ou 30 € par atelier unitaire.

\*\*\*

**Engagement aux 6 ateliers des  
mercredis et samedis : 140 €**