

## 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'ancre 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 tension, gérer son stress ou ses  
angoisses.

Nous pourrons 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 Taï  
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 30sept.	6 et 20 janv.	5 et 19 mai
14 oct.	3 et 17 fév	2 et 16 juin
4 et 18 nov.	10 et 24mar.	
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 manifester 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 €**