

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.

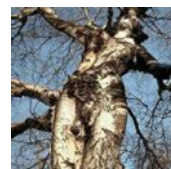
« Méditations dynamiques »

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

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^{ère} 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^{ème} 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^{er}/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 coeur

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 17h

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.

14/02 : Plexus solaire, coeur :
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 €**