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 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
Tel : 06.59.42.24.09
https://corpsdame.wixsite.com/relax

Corps d'Âme

Association *loi* 1901

Rentrée 2025

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

Des jeudis de 20h à 21h30

(2 séances par mois)

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

1ère 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.

2ème 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

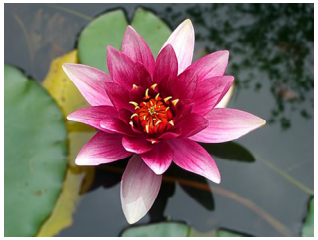
***

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.***

1er/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 €