

Les cours et les professeurs

Abdos-Fessiers - Gym-Aéro-Step

Par Myriam

Danse Eveil pour enfants de 4 à 8 ans

Par Amandine

Hip Hop

Par Abdel, Jipé et Ghislain

Ragga et Funk

Par Dona

Modern'Jazz

Par Jess

Salsa (en couple)

Par Thomas

Boxe Française

Par Fabrice



Myriam



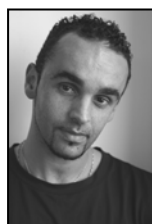
Amandine



Dona



Jess



Abdel



Jipé



Ghislain



Thomas



Fabrice

Les activités

Massage - Club de Rire - LECER

Par Myriam

GBI (Guérisons de Blessures Intérieures) - Massage

Par Christian

Conférence et Atelier de Biodanza (dates à venir)

Par Guillaume

Cycle de Conférences (une fois par mois)

A définir



Christian



Myriam



Guillaume

Massages

Détente... Harmonie... Massage

Il est avant tout individuel et adapté à votre demande de l'instant. Un moment privilégié avec votre corps dans le respect de l'«Être »

Uniquement sur rendez-vous

Les lundis avec Myriam

Les jeudis avec Christian



Club de Rire

Plaisir de Rire sans raison

Le Rire, grâce à la respiration saccadée qu'il provoque, fait travailler le diaphragme, ce qui permet de masser en douceur l'estomac et les intestins, active la circulation sanguine par l'apport en oxygène qu'il induit et fortifie ainsi le cœur. Mais surtout, en riant, le corps secrète des endorphines, qui ont le pouvoir de nous apporter le bien-être. Il permet ainsi de réduire le stress négatif et améliore la qualité de vie.

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions. »

Les mercredis 1X tous les 15 jours

(1^{er} le 5/9/07)

avec Myriam

Club de Rire



Biodanza

La Biodanza crée les conditions idéales pour vous retrouver, prendre soin de vous et rétablir une connexion généreuse et vitalisante avec votre corps et vos émotions.

C'est un ensemble cohérent de musiques et d'exercices étudiés scientifiquement pour nourrir tous les besoins humains et prévenir les problèmes physiques et psychiques. C'est un outil efficace de mieux-être, de connaissance de soi, d'éveil des forces vitales et d'équilibrage des rythmes et des fonctions biologiques (sommeil, appétit).

La Biodanza est accessible à tous. Les mouvements sont simples et se réalisent sans spectateurs. Les cours sont parfaitement équilibrés entre vitalisation et relaxation.

Avec Guillaume

GBI (Guérisons de Blessures intérieures)

Guérir à travers la vision holistique de l'être humain

La Guérison des Blessures Intérieures, est une méthode élaborée par Daniel Maurin, naturopathe et chercheur spirituel.

Notre thérapeute intérieur connaît les réponses et nous permet de retrouver le chemin de notre propre pouvoir sur la gestion de nos émotions et sur notre guérison.

Que ce soit au niveau psychologique (comportement excessif ou répétitif ; mal être ; émotions soudaines ou démesurées ; ...) ou au niveau physique (blocage de dos, eczéma, douleurs diverses, maladies,...), les signes de la présence de ces blessures intérieures sont évidents. Ces blessures provoquent en nous des blocages énergétiques, des programmations nocives (croyances limitatives, doute, peur, colère, ...) qui auront des répercussions sur tous les plans de notre être.

Les praticiens GBI ne sont pas des guérisseurs. Ils vous tiennent juste la main pour que vous puissiez, vous-même, aller retrouver votre propre pouvoir.

Les jeudis avec Christian



LE CER

Lieu d'Echanges, de Communications, d'Ecoute et de Rencontre

* **Lieu** : Espace d'accueil chaleureux et sympathique, autour d'un café ou autre, dans la joie et la bonne humeur.

* **Echanges** : Partager les idées, les émotions, les vécus, etc... Découvrir les bienfaits de pouvoir prendre du recul avec les autres.

* **Communications** : Entrer en relation avec les autres dans le respect de chacun. S'ouvrir à une autre forme de communication.

* **Ecoute** : Etre écouté et entendu sans qu'il n'y ait aucun jugement ni préjugé. Se sentir reconnu dans sa vie et dans ses émotions.

* **Rencontre** : Aller à la rencontre des autres pour vaincre par exemple, sa timidité ou sa solitude.

Les mercredis 1X tous les 15 jours (1^{er} le 5/9/07)

Les vendredis 1X par mois (1^{er} le 7/9/07)

avec Myriam



Je te le dis, je te l'écris, je te le crie

OUVRE TON CŒUR !!!