

Les ateliers

AVEC EDWIGE

DIMANCHE
APRÈS MIDI

ATELIER ECOLOGIE DE L'ETRE

PRÉSENTATION DE LA NOTION D'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE, INDICATEUR ET GARANTE DE L'ÉQUILIBRE HOLISTIQUE : FAMILIARISATION AVEC LES 5 PILIERS DE L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE CORRESPONDANT AUX BESOINS ESSENTIELS.
+ AUTO-BILAN, MISE EN ŒUVRE ET ÉCHANGES.

DURÉE 2H30 - MAXIMUM 10 PERSONNES. ADULTES

ATELIER DETOX PHYSIQUE ET EMOTIONNELLE

LUNDI MATIN, AVEC LIZA

DÉCOUVERTE DES PRINCIPES DE TOXÉMIE ET DE SURCHARGES AMENUISANT L'ÉNERGIE VITALE. NOUS ÉVOQUERONS ÉGALEMENT LES PISTES ET SOLUTIONS POUR ENGAGER UNE DÉTOX RESPECTUEUSE ET NATURELLE. LES PARTICIPANTS AURONT LA POSSIBILITÉ DE PRATIQUER DES EXERCICES FAVORISANT LA DÉTOX (AUTO-MASSAGE, POSTURES YOGA, ETC...)

• *DURÉE 3H - MAXIMUM 10 PERSONNES. 14 ANS ET +*

AVEC CHRISTELLE

"Mon intention est de permettre à chacun de découvrir l'Être inestimable qu'il est, sa connexion à la nature, et que son déploiement nourrisse l'ensemble des Êtres présents, pour goûter à l'unité de la vie à laquelle nous participons."

LUNDI APRES MIDI

COMMUNICATION ET NATURE

COMPRENDRE ET VIVRE L'ÉTAT COMMUNICANT.
DÉCOUVRIR L'ART DU QUESTIONNEMENT
ET DES VALIDATIONS QUI CONDUISENT À CET
ÉTAT ET L'EXPÉRIMENTER AVEC SOI,
L'AUTRE ET LA NATURE.

DURÉE 3H - MAXIMUM 10 PERSONNES

ATELIER GRIOT / INITIATION À L'IMPRO

DIMANCHE APRES MIDI MAX 20 PERS. TOUT PUBLIC.

ATELIER D'INITIATION À L'IMPROVISATION
OU DE CRÉATION DE CONTE POUR LES
GRANDS ET LES TOUS PETITS.

C'EST UNE ÉVIDENCE POUR MOI APRÈS PLUS
DE 15 ANS DE PRATIQUE ET D'ENSEIGNEMENT
À DES PUBLICS DÉBUTANTS :
TOUT LE MONDE PEUT IMPROVISER, TOUT LE
MONDE EST CRÉATIF, ...
"SOYEZ PRÊT-E À VOUS FAIRE SURPRENDRE".

CHACUN-E IRA À SON RYTHME, PERSONNE NE
SERA OBLIGÉ-E À QUOI QUE SE SOIT. VENEZ
DÉCOUVRIR SANS PRESSION CE QUE CORPS ET
MOTS PEUVENT CRÉER ET METTRE EN SCÈNE.

AVEC FRANCK *"soyez prêt-e à vous faire surprendre"*

Les ateliers AVEC ENZA

Mon intention est de partager et de faire découvrir ces approches afin que chacun puisse (re)trouver l'harmonie, être en joie, et vivre pleinement sa vie.

SAMEDI MATIN

DANSE AVEC LES ARBRES

AU PRINTEMPS, LA NATURE NOUS INVITE TOUT DOUCEMENT À SE METTRE EN MOUVEMENT. ÉCOUTONS L'APPEL DES ARBRES ET CÉLÉBRONS LES. LAISSONS LA VIBRATION DE L'ARBRE NOUS GUIDER DANS LE MOUVEMENT SPONTANÉ DE LA VIE . JE VOUS ACCOMPAGNE DANS CETTE DANSE.

10 PERSONNES MAXIMUM (PAS BESOIN DE SAVOIR DANSER)

LUNDI MATIN

ATELIER " BAIN DE NATURE" ENZA & CHRISTELLE

S'OUVRIR À UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE. SE LAISSER BERCEUR PAR LA BEAUTÉ DE LA NATURE. DÉVELOPPER NOTRE PRÉSENCE À SOI, À ELLE. ALLER À LA RENCONTRE DE SA PROPRE NATURE , S'ÉMERVEILLER ET RENAÎTRE À SOI M'AIME.

DURÉE 3H - MAXIMUM 10 PERSONNES

DIMANCHE APRÈS -MIDI

AVEC LES ENFANTS : LAND'ART PARCOURS EVEIL DES SENS ENZA & MAUDE

A PARTIR D'ÉLÉMENTS NATURELS, NOUS CONSTRUIRONS UN PARCOURS SENSORIEL ET NOUS L'EXPÉRIMENTERONS.

DURÉE 1H - 10 PERSONNES MAX. DE 7 À 14 ANS

Les ateliers AVEC MAUDE

CONNAISSANCE DE SOI PAR LA NUMÉROLOGIE TIBÉTAINE SAMEDI MATIN

“LES NOMBRES RÉGISSENT L’UNIVERS, ILS SONT L’EXPRESSION DE LA CONNAISSANCE DE TOUTE CHOSE”. COMMENT MIEUX COMPRENDRE SON ÉNERGIE VITALE, LES CHEMINS QUE L’ON PREND ET LA QUÊTE DE SENS DE NOTRE VIE AVEC VOTRE DATE DE NAISSANCE.

DURÉE 1H30 À 2H - MAXIMUM 10 PERSONNES

REVEIL DU FEMININ SACRÉ LUNDI MATIN

POSTURES DE RÉINTÉGRATION DES MOUVEMENTS NATURELS DU PÉRINÉE ET MÉDITATION D’ANCRAGE ET DE CONFIANCE EN SON FÉMININ SACRÉ.

15 PERSONNES- 1H30

POUR LES ENFANTS : DU BRICOLAGE PAS COMMES LES AUTRES..

SAMEDI ET
LUNDI MATIN

AVEC ANGEL

ATELIER RÉALISATION D’UN TABLEAU AVEC CE QUE LA NATURE NOUS OFFRE UNE PAUSE BULLES GÉANTES ET POUR FINIR, PRENONS LE TEMPS DE JOUER... AVEC DES MODÈLES UNIQUES !

DE 7 À 14 ANS ENVIRON - DURÉE 1H30

Les ateliers

AVEC FLORENCE

*"Mon aspiration est la douceur,
le bien être et le lâcher prise.*

Prendre sa vie en main dans l'Ici et Maintenant."

YOGA DE L'ÉNERGIE

DIMANCHE MATIN

- STIMULE L'ÉNERGIE, GRÂCE À LA RESPIRATION (NOTRE NOURRITURE ESSENTIELLE), AUX POSTURES ET AUX ÉTIREMENTS.
- AMÉLIORE LA SANTÉ, LA QUALITÉ DE PRÉSENCE À SOI, AUX AUTRES, À LA VIE !
- APPRENDRE À ÉCOUTER SON CORPS ET À LE RESPECTER. TEMPS DE SILENCE AU COEUR DE SOI.
- (RE)TROUVER SA VERTICALITÉ, SON ENRACINEMENT.
- PERMET LE LÂCHER PRISE, DE S'ASSOUPLEIR, DE GARDER SON CALME OU DE LE RETROUVER.

10H30 À 11H45 - EN EXTERIEUR - PREVOIR SON TAPIS

YOGA NIDRA

SAMEDI & LUNDI
APRES MIDI

- SÉANCE DE RELAXATION PROFONDE PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET MENTALE.
- AUGMENTATION DES FONCTIONS DE LA MÉMOIRE.
- LUTTE CONTRE LE STRESS.AMÉLIORE LE SOMMEIL

*16H À 17H - EN INTERIEUR -
PREVOIR SON TAPIS ET SON PLAID*

Les ateliers

AVEC OCTAVIE

" Mon intention est de vous offrir un moment hors du temps, rien que pour vous, à travers le bien-être de Dame Nature "

ATELIER CUISINE VEGETALE

DIMANCHE MATIN

JE GARDE LA SURPRISE !

MAIS LORS DE CET ATELIER VOUS POURREZ VENIR CONFECTIONNER DE JOLIS METS AUTOUR DU VÉGÉTAL ET DES COULEURS QUI NOUS ENTOURENT.

N'HÉSITÉZ PAS À APPORTER VOTRE TABLIER !

10H À 12H -

TOUT PUBLIC MAIS ENFANTS ACCOMPAGNÉS

QOYA - SAGE, SAUVAGE & LIBRE

DIMANCHE APRES MIDI

LE QOYA EST UNE PRATIQUE DE HOLISTIQUE QUI FAIT APPEL AU CORPS MAIS AUSSI À L'ÂME ET AU MENTAL, BASÉE SUR L'IDÉE QU'À PARTIR DU MOUVEMENT, NOTRE CORPS SE SOUVIENT. QU'À PARTIR DU MOUVEMENT ET NOS RESENTIS, ON PEUT REVENIR À NOTRE ESSENCE, SAGE, SAUVAGE & LIBRE.

LE THÈME SERA SPECIALEMENT AUTOUR DE LA RENAISSANCE AVEC LE PRINTEMPS.

16H À 18H -

(RETARDATAIRES NON ACCEPTÉS)

PREVOIR SON TAPIS - PAS BESOIN DE SAVOIR DANSER

Les ateliers *AVEC CLAIRE*

JOURNAL CRÉATIF

DIMANCHE MATIN

LE JOURNAL CRÉATIF EST UN OUTIL CRÉÉ PAR UNE ART-THÉRAPEUTE QUÉBÉCOISE (ANNE-MARIE JOBIN) QUI PEUT S'UTILISER EN GROUPE OU EN SÉANCE INDIVIDUELLE.

EN SE CONNECTANT À SOI PAR LE BIAIS DES 3 MÉDIUMS DE LA CRÉATIVITÉ, CETTE PRATIQUE NOUS OUVRE À DES RÉPONSES QUI FONT PARTICIPER NOTRE CERVEAU DROIT, PLUS INTUITIF, ET NOTRE INCONSCIENT.

CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE SAVOIR DESSINER OU D'ÊTRE UNE FINE PLUME POUR LE PRATIQUER, MÊME AU CONTRAIRE PARFOIS.

QUE CE SOIT POUR ÊTRE PLUS À L'ÉCOUTE DE SOI OU POUR FAIRE LE POINT DANS LE CADRE D'UN CHANGEMENT DE VIE CET OUTIL PERMET DE SE CENTRER, DE DÉPOSER LES ÉMOTIONS ET IDÉES EN COURS, PRENDRE DE LA DISTANCE AVEC CE QUI NOUS TRAVERSE, ET D'ÊTRE AUSSI PLUS À L'ÉCOUTE DES SENSATIONS CORPORELLES.

DANS CET ATELIER DE PRINTEMPS JE VOUS PROPOSE, À TRAVERS L'OUTIL DU JC, DE VOUS LAISSER PORTER PAR L'ÉNERGIE DE LA SAISON POUR DÉCOUVRIR ET VOUS LAISSER SURPRENDRE PAR LE MESSAGE RENCONTRÉ À CETTE OCCASION ET QUI ATTEND QUE VOUS LE RENCONTRIEZ.

SITE AVEC VIDÉO EXPLICATIVE :
[HTTPS://JOURNALCREATIF.COM/FR/JOURNAL.PHP](https://journalcreatif.com/fr/journal.php)

Matériel requis

Idéalement un cahier dessin A4 à feuilles blanches et sa trousse (crayons de couleurs, ciseaux et colle)

Les ateliers

AVEC DORIANE

DIMANCHE ET LUNDI

L'ASTROLOGIE HUMANISTE

EN PETIT GROUPE (10 PERSONNES MAXIMUM), NOUS POURRONS NOUS AMUSER À APPROCHER LES SIGNES DU ZODIAQUES À TRAVERS LEUR SYMBOLIQUE ET LES POSSIBLES QU'ILS APPORTENT DANS UN THÈME DE NAISSANCE.

ET PEUT-ÊTRE « DÉMYSTIFIER » LES CROYANCES QUI VIENNENT TERNIR CERTAINS SIGNES... CAR TOUS LES SIGNES SONT COMPOSÉS DE LUMIÈRE ET D'OMBRE... CONTRASTE DU VIVANT.

2H - ADULTES

AVEC LISON

CERCLES DE CHANTS EN SOIRÉE

CERCLE DE CHANTS SACRÉS POUR UNIR NOS CŒURS ET NOS VOIX. LES CHANTS PROPOSÉS SONT FACILES À APPRENDRE ET ISSUS DE PLUSIEURS TRADITIONS. UN MOMENT CHALEUREUX ET PUISSANT DE CONNEXION.

DIMANCHE SOIR - OUVERT À TOUS !

Les ateliers

AVEC ALICE

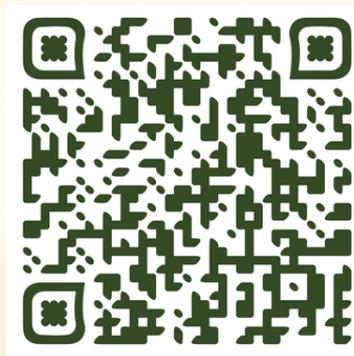
ART-THERAPIE

SAMEDI ET DIMANCHE

JE PROPOSE POUR CE PRINTEMPS DE LA RENAISSANCE,
UNE SÉANCE DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE,
UNE OCCASION D'ÊTRE DANS UNE EXPÉRIENCE POUR SOI
ET ACCUEILLIR CE QUI SE MANIFESTERA DURANT CE
TEMPS.

MAX 6 PERS - DURÉE : 1H15

Accès billeterie



Re-Sources Jura
L'éveil humain au cœur de la nature

CONTACT INFOS RESERVATION :
PRINTEMPSDELARENAISSANCE@GMAIL.COM