

BIENVENUE à la SOURCE

Près de chez vous, un lieu de pratiques corporelles douces et puissantes pour enchanter son quotidien

PORTES OUVERTES samedi 17 juin 2017

9h30 : Pilates / Daniela Pasinetti 06 81 61 08 15 Mail : corpoanima33@gmail.com

Le Pilates est une gymnastique douce (sans impact) qui assure de retrouver une autre qualité de vie, une forme physique dynamique.

10h : Atelier de Présence active / Nathalie Renault 07 68 58 08 29 Mail : ateliernora.arttherapie@gmail.com

Méditation et/en Mouvement

10h30 : Hatha Yoga / Laurence Pinsard 06 11 59 69 42 Mail : lpinsard@yahoo.fr. FB : omsweetomyogabordeaux

Une voie vers l'équilibre et l'harmonie, au travers de la respiration, la relaxation, les postures et la méditation.

11h : VOIX / Cécile Foucard Tél. : 06 79 53 69 50 Mail : cecile.foucard@free.fr. Web : trouver-sa-voix.blogspot.fr

S'ouvrir à soi-même en ouvrant sa voix

11h30 : Périnée et danse / Zélia Cherpentier 06 50 24 21 08 Mail : association.zananda@gmail.com

12h : Méthode Feldenkrais / Isabelle lasserre 06 68 32 21 22 Mail : atelierlarenverse@orange.fr

« une approche sensible du vivant par la conscience du mouvement » Web : www.atelier-la-renverse.com

PAUSE MÉRIDIDIENNE: partager les cuisines de chacun, auberge espagnole et convivialité

14h : Hatha Yoga / Delphine Brissonnaud 07 86 80 49 97 Mail : delphinebrissonnaud@gmail.com

Hatha Yoga complet adapté aux occidentaux, le Yoga de l'Energie selon Roger Clerc nous propose de ressentir l'énergie de vie circulant dans son corps.

14h30 : Qi Gong / Francis Andrieux 06 20 55 50 90 Mail : francischuan@gmail.com

Postures, méditations, respirations pour une meilleure conscience corporelle et énergétique.

15h : méthode Feldenkrais / Jean Arzel 06 32 18 84 21 Mail : jean.arzel@hotmail.ch Web : www.jean-arzel.com

Apprendre à travers le mouvement, affiner l'usage de soi, chercher le calme intérieur qui permet une action efficace

15h30 : Bones for Life / Marie Josée Bouton 06 61 39 56 21 Mail : mj.bouton@sfr.fr

« une méthode pour stimuler la force des os, les nourrir »

16h : Abdos De Gasquet / Sophie Dutheil 06 13 62 39 51 Mail : touchatout2@gmail.com

Les abdos autrement : respirer, améliorer sa posture sans risque pour le dos et le périnée!

16h30 : Tai chi chuan / Vincent Curulla 06 58 92 40 16 Mail : vinnlau@gmail.com

Comprendre le relâchement de la masse corporelle tout en maintenant un bon alignement de sa structure

17H30 : VOYAGE SONORE / Léo Sors 07 68 22 44 02 Mail : leo.sors@gmail.com

Léo présentera son projet VALI, un subtil mélange entre la méditation guidée et l'improvisation musicale.

APÉRO et PALABRES JUSTE AVANT de CLOTURER la JOURNÉE à 19h



LA SOURCE 39, rue Pelleport 33800 Bordeaux 06 68 32 21 22 Mail : lasourcebdx@gmail.com