

JANVIER 2019

### « Le Moi conscient dans le dialogue intérieur »

Conférence-échange mercredi 30 janvier, à 20 h

Un processus qui nous conduit vers le Soi. Animée par François Blanchard, Professeur de santé publique et Gériatre. A Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 bis rue du Barbâtre. Donation en conscience.

MARS 2019

### Atelier « Méditation énergétique »

Samedi 30 mars, 9 h 30 - 18 h

Expérimenter par la méditation et le mouvement, des énergies collectives ressourceuses et inspirantes pour mieux vivre au quotidien. Animé par le collectif VibrEvidence, à Romain (51) ou Villers en Prayères (02). Lieu définitif bientôt sur le site [www.spirales.info](http://www.spirales.info). Tarif : 65 € (+ adhésion 15 €).

### Autour du film « Le Petit Prince »

Samedi 30 mars, à 19 h 45

Projection d'un film-animation d'après l'œuvre d'Antoine de Saint-Exupéry, suivi d'un partage sur le thème du film, à Romain (51), ou Villers en Prayères (02). Lieu définitif bientôt sur le site [www.spirales.info](http://www.spirales.info). Entrée libre.

Consultez le site internet pour la SUITE DU PROGRAMME 2019...



#### Programme détaillé, adhésion et inscription sur le site [www.spirales.info](http://www.spirales.info)

cette brochure est susceptible de modifications, consultez la mise à jour sur le site web

Les activités ne sont maintenues qu'en cas d'un nombre suffisant de participants

**PENSEZ A VOUS INSCRIRE LE PLUS TÔT POSSIBLE**

*Merci de votre compréhension*

**ADHESION ANNUELLE : 15 € POUR TOUTE ACTIVITE REGULIERE**

15 rue de la République 51140 Romain  
tél : 09.62.53.57.94, mail : [info@spirales.info](mailto:info@spirales.info), site web : [www.spirales.info](http://www.spirales.info)  
Association loi 1901 Sous-Préfecture Reims n° 11657

Rejoignez-nous sur



Ne pas jeter sur la voie publique



Spirales



Edité le 05/11/2018

## PROGRAMME 2018-2019

novembre, décembre, janvier, février, mars

Numéro 26



Ressourcement  
& Lien avec l'Être

## Méditation

- **Cercle de Fismes, lundi, mercredi, vendredi de 8 h 30 à 9 h**

A Fismes (51), 21 rue des Glacis. Contactez Anne Alfassa 03 26 48 02 52.

- **Cercle de Romain, chaque vendredi de 20 h 30 à 21 h 30**

A Romain (51), 15 rue République. Contactez J-Luc Champougny au 09 62 53 57 94.  
Participation : adhésion 15 € + don en conscience.

- **Cercle de Reims, en alternance le lundi et le mercredi de 19 h 30 à 20 h 15**

A Reims (51), 129 rue Clovis. Contactez Anne Scheffler 06 78 33 30 56.  
Participation : 2 € la séance (+ adhésion 15 €).

## Qi Gong « Présence en mouvements »

*Le mardi du 18 septembre au 4 juillet, 12 h 30 - 13 h 30*

- à Tinguieux (51), à Aire de Campagne, 63 rue du 29 août 1944.

*Le jeudi du 20 septembre au 6 juillet,*

*deux cours proposés : de 12 h 15 à 13 h 15 ou de 18 h à 19 h*

- à Reims (51), au centre culturel Saint-Ex, place André Malraux.

Bien-être et relaxation par le mouvement, avec Anne Scheffler.

Tarif : 250 € l'année (+ adhésion 15 €). Inscription toute l'année (essai libre)

## Bagua méditatif

*Le 1er lundi du mois, de 19 h 30 - 20 h 30*

*Les 05/11, 03/12, 07/01, 04/02, 04/03, 01/04, 06/05, 03/06, 01/07*

Méditation en mouvement pour la détente physique et mentale. Avec Nathalie et Jean-Luc Champougny, à Romain (51), 15 rue République.

Tarif : 10 € la séance (+ adhésion 15 € dès la 2e séance)

## Méditation pour tous

*Le 1er lundi du mois, de 20 h 40 - 21 h 30*

*Les 05/11, 03/12, 07/01, 04/02, 04/03, 01/04, 06/05, 03/06, 01/07*

Méditation guidée avec bols de cristal, à l'attention des débutants (ouverte également à tous). Avec Nathalie Champougny, à Romain (51), 15 rue République.

Don en conscience (+ adhésion 15 € dès la 2e séance)

## Sophro-relaxation « Parcours en Soi »

*Mensuel le samedi de 10 h à 12 h*

*Les 24/11, 15/12, 19/01, 23/02, 16/03, 27/04, 18/05, 15/06*

Animé par Laurence Lejeune, Romain (51), 15 rue République.

Tarif : 20 € (+ adhésion 15 €).

## Vivance - « La voie de l'énergie »

*Le mardi de 20 h à 22 h*

*Les 27/11, 18/12, 29/01, 26/03, 30/04, 28/05, 25/06*

Retrouvez un état naturel de détente physique et mentale en prenant contact avec l'instant présent, par le corps. Avec Jean-Luc Champougny, à Romain (51),

15 rue République. Tarif : 20 € l'atelier, paiement sur place (+ adhésion 15 €)

## Danses inspirées

- *Les jeudis 22/11, 28/02, 06/06 de 20 h 30 à 22 h*

Danse en toute liberté, inspirée des 5 rythmes, de la biodanza, de la méditation active d'Osho, danse-contact et danse-transe. Avec Nathalie Champougny, à Fismes (51), 21 rue des Glacis.

Tarif : 14 € l'atelier, paiement sur place (+ adhésion 15 € dès la 2e séance)

## Cercle de Tambours

*Les jeudis 13 décembre, 14 mars et 20 juin, de 19 h 30 à 20 h 30*

Défaire les tensions et les noeuds existant en nous et sur la planète (pour toutes personnes avec ou sans tambour). Avec Nathalie Champougny, à Romain (51), 15 rue République. Don en conscience (+ adhésion 15 € dès la 2e séance)

DECEMBRE 2018

## Initiation au Reiki (niveau 1)

*Week-end des 1er et 2 déc, samedi 9 h 30 - 18 h et dimanche 9 h 30 - 17 h*

Art d'harmonisation des énergies », le reiki est une méthode simple et efficace de bien-être, de relaxation et de revitalisation. Avec Anne Scheffler, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 140 € (+ adhésion 15 €). Places limitées

## Atelier « Méditation énergétique »

*Samedi 15 décembre, 14 h 30 - 18 h 30*

Expérimenter par la méditation et le mouvement, des énergies collectives ressourceuses et inspirantes pour mieux vivre au quotidien. Animé par le collectif VibrEvidence, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 35 € (+ adhésion 15 €).

## Autour du film « Professeur Holland »

*Samedi 15 décembre, à 19 h 45*

Projection d'un film (sublime et émouvant) sur un professeur de musique de génie, suivi d'un partage sur le thème du film.

A Romain (51), 15 rue République. Entrée libre.

JANVIER 2019

## Méditation olfactive

*Samedi 12 janvier, 14 h 30 - 17 h 30*

Explorer vos perceptions sensoriels par l'odorat en méditant sur des huiles essentielles. Animée par Anne Alfassa, médecin généraliste et homéopathe, à Fismes (51), 21 rue des Glacis. Tarif : 25 € (+ adhésion 15 €).

## Fête Spirales

*Samedi 26 janvier, à partir de 20 h*

Invitation à célébrer ensemble l'association : danses, convivialité et partage, autour d'un buffet composé des plats salés et sucrés apportés par chaque participant. A Fismes (51), 21 rue des Glacis. Ouvert à tous.