

### Initiation au Reiki (niveau 1)

Les 2 et 3 décembre, samedi de 9 h 30 - 18 h et dimanche de 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 16 décembre, 14 h - 18 h  
Expérimenter par la méditation et le mouvement, des énergies collectives ressourceuses et inspirantes pour mieux vivre au quotidien.  
A Romain (51), 15 rue République. Tarif : 35 € + adhésion 15 €.

### Autour du film « Kung Fu Panda 3 »

Samedi 16 décembre, à 20 h  
Projection d'un film, suivi d'un partage sur le thème du film.  
A Romain (51), 15 rue République. Entrée libre.



#### 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

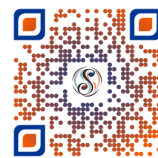
Rejoignez-nous sur



Ne pas jeter sur la voie publique



Spirales



Edité le 31/08/2017

## PROGRAMME 2017

septembre, octobre, novembre, décembre

Numéro 22



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 Trois Puits, le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30**

A Trois-Puits (51), 19 Grande Rue. Contactez Elisabeth Charlier 09 63 47 63 66.

- **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 Spirales + 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 annuelle 15 €.

**Tai Chi, Relaxation et Qi Gong**

*Le lundi, du 2 octobre au 2 juillet*

- **Relaxation et Qi Gong 18 h 30 - 19 h 30**

- **Tai Chi (niveau avancé) 19 h 30 - 20 h 30**

Retrouvez un état naturel de détente physique et mentale en prenant contact avec l'instant présent, par le corps. Avec Nathalie Champougny et Aurélie Bayre, à Romain (51), 15 rue République. Tarif annuel : 250 € + adhésion 15 €. Essai libre.

**Qi Gong « Présence en mouvements »**

*Le mardi, du 12 septembre au 26 juin, 12 h 30 - 13 h 30*

- A Tinquieux (51), à Un Air de Campagne, 63 rue du 29 août 1944.

*ou le jeudi, du 14 septembre au 28 juin, 12 h 30 - 13 h 30*

- A Reims (51), centre Saint-Ex, place André Malraux

Cours hebdomadaires avec Aurélie Bayre et Anne Scheffler. Bien-être et relaxation par le mouvement. Des postures simples et debout, des enchaînements de mouvements lents, issus d'enseignements traditionnels chinois, pour accéder à la détente au quotidien. Tarif annuel : 260 € + adhésion 15 €. Essai libre.

**Qi Gong (Atelier mensuel à thème)**

*Le mardi, de 20 h à 22 h*

« Energie individuelle et énergie collective » le 12 septembre ; « Suivre le flux » le 28 novembre ; « Qui suis-je ? » le 27 mars ; « Mourir à l'instant » le 26 juin.

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, payable sur place.

**Atelier de « Danse ré-créative »**

*Le jeudi : 17 octobre à Reims, 15 février et 19 avril à Fismes, 7 juin à Romain (51)*

Danse en toute liberté, inspirée des 5 rythmes, de la biodanza, de la méditation active d'Osho et de la danse-contact. Avec Nathalie Champougny.

Tarif : 10 € l'atelier, payable sur place à la séance.

**Atelier « Méditation énergétique »**

*Samedi 30 septembre, 14 h - 18 h*

Expérimenter par la méditation et le mouvement, des énergies collectives ressourceuses et inspirantes pour mieux vivre au quotidien.

A Romain (51), 15 rue République. Tarif : 35 € + adhésion 15 €.

**Autour du film « Premier contact »**

*Samedi 30 septembre, à 20 h*

Projection d'un film, suivi d'un partage sur le thème du film. A Romain (51), 15 rue République. Entrée libre.

**Conférence « Coopérer avec les énergies spirituelles ? »**

*Mercredi 11 octobre, à 20 h*

Conférence interactive avec Jean-Luc Champougny, à Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 rue du Barbâtre. Donation en conscience.

**Atelier « Découverte des plantes sauvages et leur usage »**

*Samedi 4 novembre, 14 h - 18 h*

Activité nature, avec à l'honneur, la Clématite sauvage, cueillette, vannerie et dégustation, avec François Lesellier et l'Ecole des Jardiniers, à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château. Tarif : 35 € + adhésion 15 €.

**Week-end « Jeûne et ressourcement »**

*Samedi et dimanche 11 et 12 novembre, de 9 h samedi à 18 h dimanche*

Deux jours de jeûne agrémentés d'activités de détente (promenade, méditation, qi gong, etc.), à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château..

Tarif : 50 € + hébergement 35 € + adhésion 15 €.

**Autour du film « Interstellar »**

*Samedi 11 novembre, à 20 h*

Projection d'un film, suivi d'un partage sur le thème du film. A Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château. Entrée libre.

**Cercle de femmes « Les Secrets de la Matrice »**

*Samedi 18 novembre, 14 h - 18 h*

Partager ses expériences et ses connaissances de femme, avec Anne Alfassa, médecin généraliste et homéopathe, à Fismes (51), 21 rue des Glacis.

Tarif : 35 € + adhésion 15 €.

**Conférence « Que faire de nos rêves ? »**

*Mercredi 22 novembre, à 20 h*

Conférence interactive avec Jean-François Alizon, Théologien, à Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 rue du Barbâtre. Donation en conscience.