

Autour du film « Les Chèvres du Pentagone »

Samedi 2 juin, à 20 h

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

Cercle de femmes

Week-end des 9 et 10 juin, samedi 9 h 30 jusqu'à dimanche 17 h

Un moment chaleureux et convivial entre femmes pour réunifier les deux grands archétypes de Marie et Marie-Madeleine. Animé par Anne Alfassa, médecin homéopathe, à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy Le Château.

Tarifs : 140 € + 35 € d'hébergement sur place + adhésion 15 €.

Conférence « Les maladies spirituelles, selon l'enseignement des Pères du désert »

Mercredi 13 juin, à 20 h

Conférence interactive avec Fabrice Blée, réalisateur du film « L'Aurore du tréfonds ». A Reims (51), M.V.A., 122 rue du Barbâtre. Tarif : 10 €.

Atelier « Danse ré-créative »

Jeudi 14 juin à 20 h 30 (dans la nature)

Danse en toute liberté, avec Nathalie Champougny, à Romain (51), 15 rue République. 10 € la séance, payables sur place.

Rencontre avec l'Eveil (satsang) et Retraite

Satsang du lundi 18 au jeudi 21 juin

Méditation et échanges avec Krishna, enseignant spirituel d'exception.

- Lundi, mercredi et jeudi à 20 h, à Romain (51), 15 rue République.

- Mardi à 20 h à Reims (51), Yoga Reims 96 rue du Barbâtre.

Retraite du vendredi 6 juillet au soir jusqu'au dimanche 8

à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy Le Château (infos sur www.spirales.info)

Atelier mensuel de Qi Gong (ouvert à tous)

Mardi 26 juin, de 20 h à 22 h

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, payables sur place.

Programme détaillé, adhésion et inscription

🖋 cette brochure est susceptible de modifications, consultez les infos mises à jour

sur le site www.spirales.info

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

PENSEZ A VOUS INSCRIRE LE PLUS TÔT POSSIBLE

15 rue de la République 51140 Romain

tél : 09.62.53.57.94, mail : info@spirales.info, site web : www.spirales.info

Association loi 1901 Sous-Préfecture Reims n° 11657

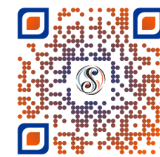
Rejoignez-nous sur



Ne pas jeter sur la voie publique



Spirales

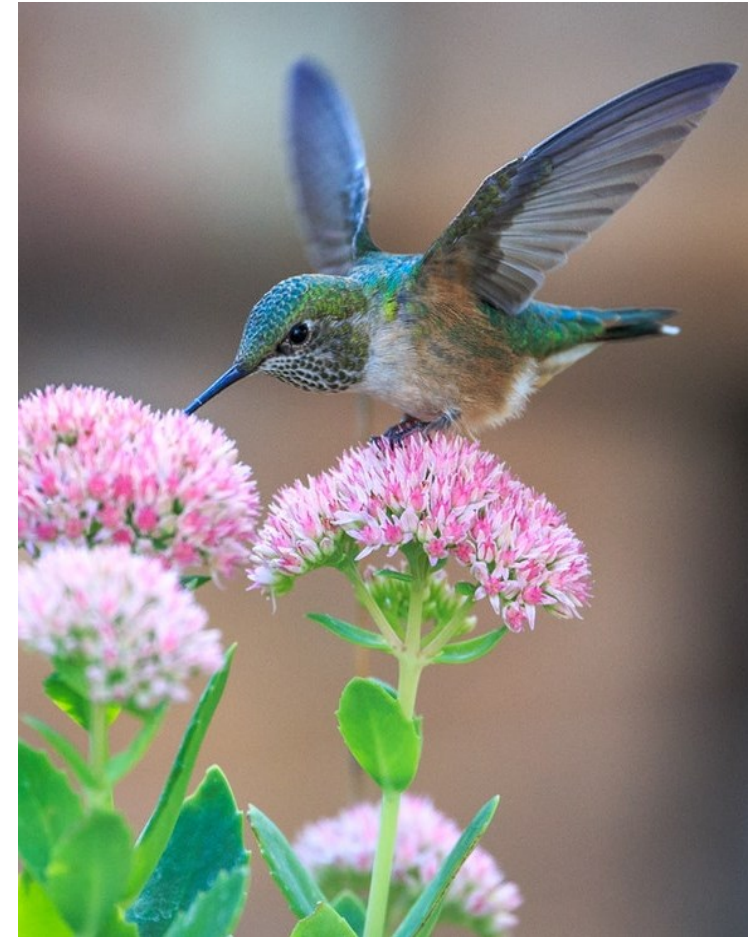


Édité le 28/02/2018

PROGRAMME 2018

avril, mai, juin, juillet

Numéro 24



**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

Le lundi, du 2 octobre au 2 juillet

- 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, 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 Tinquex (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 Anne Scheffler. Bien-être et relaxation par le mouvement. Des postures simples et debout, des mouvements lents, issus des traditions chinoises. Tarif annuel : 260 € + adhésion 15 €. Essai libre.

Sophrologie

Le samedi, de 10 h 30 à 11 h 30

Séance en groupe avec Laurence Lejeune, Sophrologue, à la MJC de Fismes (51), allée Goscinnny Uderzo. Tarif : 9 € la séance + adhésion annuelle.

EN AVRIL 2018

Atelier de chant intuitif

Samedi 7 avril, 15 h - 17 h 30

Passion du son et des émotions, animé par Laure De Brossia Jacob, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 20 €.

Marche méditative énergétique et circulaire

Lundi 9 avril, 19 h 30 - 20 h 30 (et lundis 7 mai et 4 juin)

Expérimentez la méditation énergétique en mouvement, avec Nathalie et Jean-Luc Champougny, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 10 euros la séance.

Atelier « Danse ré-créative »

Jeudi 19 avril à 20 h 30

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, à Fismes (51), 21 rue des Glacis. 10 € la séance, payables sur place.

Méditation olfactive

Samedi 21 avril, 14 h 30 - 17 h

Méditation guidée par les senteurs d'huiles essentielles, avec Anne Alfassa, à Fismes (51), 21 rue des Glacis. 20 € la séance, payables sur place.

Atelier mensuel Qi Gong (ouvert à tous)

Mardi 24 avril, 20 h - 22 h

Exercices ludiques pour s'entraîner à faire face aux défis de la vie quotidienne. Animé par Jean-Luc Champougny, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 20€

EN MAI 2018

Conférence « Et si l'ego n'était plus un problème ? »

Mercredi 16 mai, à 20 h

Qu'est-ce que l'ego ? Conférence interactive avec Nathalie Champougny, Psychologue, à Reims (51), M.V.A., 122 rue du Barbâtre. Don en conscience.

Atelier mensuel Qi Gong (ouvert à tous)

Mardi 24 mai, 20 h - 22 h

Exercices ludiques pour s'entraîner à faire face aux défis de la vie quotidienne. Animé par Jean-Luc Champougny, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 20€

Initiation au Reiki (niveau 1)

Week-end des 26 et 27 mai, 9 h 30 - 18 h (jusque 17 h dimanche)

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).

Cercle de Tambours

Mardi 29 mai, 19 h 30 - 20 h 30

Rythme, joie et partage, dans l'intention de défaire les tensions. Venez avec ou sans tambour. Avec Nathalie Champougny, Psychologue, à Romain (51), 15 rue République. Participation libre.

EN JUIN 2018

Atelier « Méditation énergétique »

Samedi 2 juin, 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 €.