

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)

Cercle de Tambours

Jeu de 13 décembre, 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)

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.
A 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.



Programme détaillé, adhésion et inscription sur le site 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, site web : www.spirales.info
Association loi 1901 Sous-Préfecture Reims n° 11657

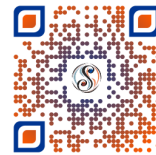
Rejoignez-nous sur



Ne pas jeter sur la voie publique



Spirales

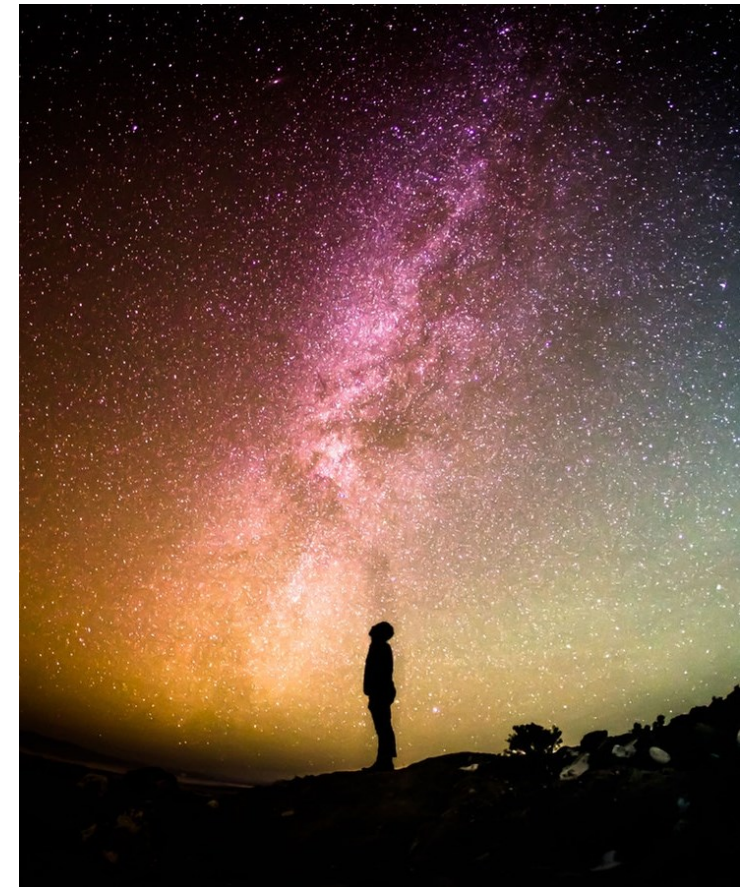


Edité le 24/09/2018

PROGRAMME 2018

septembre, octobre, novembre, décembre

Numéro 25



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 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 €.

Bagua méditatif

Le premier lundi du mois, de 19 h 30 - 20 h 30

Les 01/10, 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 premier lundi du mois, de 20 h 40—21 h 30

Les 01/10, 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 première des débutants, ce moment est ouvert à tous. Avec Nathalie Champougny, à Romain (51), 15 rue République. Don en conscience (+ adhésion 15 € dès la 2e séance)

Qi Gong « Présence en mouvements »

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

- à Tinquieux (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 (+ 15€ d'adhésion). Cours d'essai libres.

Danses inspirées

Le jeudi (rendez-vous 1/4 d'heure avant)

- Le 02/10 de 19 h à 20 h 45 à Reims (51), Maison de quartier Orgeval, 1 place

Simone De Beauvoir

- Les 22/11, 28/02, 06/06 de 20 h 30 à 22 h à Fismes (51), 21 rue des Glacis.

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.

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

Atelier Vivance - « La voie de l'énergie »

Activité mensuelle le mardi de 20 h à 22 h

Les 25/9, 23/10, 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, payable sur place (+ adhésion 15 €)

Sophro-relaxation « Parcours en Soi »

Activité mensuelle le samedi de 10 h à 12 h

Les 13/10, 24/11, 15/12, 19/01, 23/02, 16/03, 27/04, 18/05, 15/06

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

Tarif : 20 € + adhésion 15 €.

SEPTEMBRE 2018

Atelier-ballade « A la rencontre de la Nature »

Dimanche 30 septembre, 14 h - 18 h

Activité nature et découverte autour des arbres et de la vannerie, animé par François Lesellier et l'Ecole des Jardiniers, à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château.

Tarif : 30 € + adhésion 15 €.

Conférence-échange « La mort, source de Vie »

Mercredi 26 septembre, à 20 h

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

Atelier « Méditation énergétique »

Samedi 29 septembre, 14 h 30 - 18 h 30

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 « Le Prophète »

Samedi 29 septembre, à 19 h 45

Projection d'un film-animation d'après l'œuvre de Khalil Gibran, suivi d'un partage sur le thème du film, à Romain (51), 15 rue République. Entrée libre.

NOVEMBRE 2018

Salon ZEN«

Week-end des 3 et 4 novembre

Rencontre avec les intervenants de Spirales sur le salon Zen, aux Caveaux De Castelnau à Reims (51), 5 rue Gosset.

Informations sur le site web : lavieenzen.org