

JANVIER 2019

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.

« 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 ressourçantes 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. 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. Entrée libre.

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



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 30/10/2018

PROGRAMME 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

Cercle de Tambours

Jeudi 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. 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 €).