

## Conférence « Incarner le féminin : comment aimer être une femme aujourd'hui ? »

**Mercredi 14 mars, 20 h**

Conférence interactive avec Anne Alfassa, médecin généraliste et homéopathe, à Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 rue Barbâtre. Don en conscience.

## Stage « Vivre la méditation en synergie »

**Du samedi 17 à 9 h 30 au dimanche 18 mars jusque 17 h**

Un week-end pour expérimenter collectivement les bienfaits de la méditation, ainsi que son potentiel inspirant et créateur, à travers diverses activités animées par une équipe de 7 animateurs, à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château. Tarif : 150 € + hébergement 35 €/nuit + repas 10 €.

## Autour du film « Il était une forêt »

**Samedi 17 mars, 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.

## Qi Gong (atelier à thème) : « Qui suis-je ? »

**Mardi 27 mars, de 20 h à 22 h (et mardi 26 juin : « Mourir à l'instant »)**

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.

## Cercle de Tambours

**Judi 29 mars, 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.



### 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**

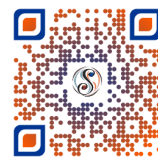
15 rue de la République 51140 Romain  
tél : 09.62.53.57.94, mail : [info@spirales.info](mailto:info@spirales.info), site web : [www.spirales.info](http://www.spirales.info)

Association loi 1901 Sous-Préfecture Reims n° 11657

Rejoignez-nous sur



Spirales



# PROGRAMME 2018

janvier, février, mars

Numéro 23



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 Tinqueux (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.

## 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 Goscinny Uderzo. Tarif : 9 € la séance + adhésion annuelle.

EN JANVIER 2018

## Atelier conférence « Soufflez vos maux »

*Mercredi 24 janvier, à 20 h*

Maintenir une bonne santé grâce à l'autohypnose et la cohérence cardiaque, animé par Marie-Agnès Chauvin, psychologue jungienne et hypnothérapeute, à Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 rue Barbâtre. Don en conscience.

## Fête Spirales

*Samedi 20 janvier, 20 h*

Soirée dansante et conviviale, apporter nourriture et boisson pour un buffet à partager. A Fismes (51), 21 rue des Glacis. Tarif : adhésion 15 €.

## Atelier d'initiation au Shiatsu

*Dimanche 28 janvier, de 10 h à 13 h*

Un rendez-vous de détente, pour apprendre les principes de base du shiatsu et des techniques simples, à pratiquer à la maison. Animé par Sandrine Renaud, Praticienne en Shiatsu (méthode Ohashi) à Rilly-la-Montagne (51), rue des Ecoles. Venir accompagné si possible, pour expérimenter en binôme.

Tarif : 30 euros par personne + adhésion 15 €.

EN FEVRIER 2018

## Atelier Astrologie Karmique

*Samedi 3 février, de 14h à 18h*

Explorer son axe de vie à travers des pratiques énergétiques, avec Laurence Lejeune, Astrologue et Jean-Luc Champougny, Energéticien, à Romain (51), 15 rue République. Tarif : 35 € + adhésion 15 € (places limitées).

## Conférence « Comment aménager un jardin zen ? »

*Mercredi 7 février, à 20 h*

Conférence interactive avec François Lesellier, Jardinier et Producteur de légumes Bio, à Reims (51), Maison de la Vie Associative, 122 rue du Barbâtre. Don en conscience.

## Atelier « Danse ré-créative »

*Le jeudi 15 février à 20 h 30 (19 avril à Fismes, 7 juin à Romain)*

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, payable sur place.

## Initiation au Reiki (niveau 2)

*Samedi 17 février de 9 h 30 - 18 h et dimanche 18 février 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).

EN MARS 2018

## Atelier « L'énergie des arbres »

*Samedi 3 mars, 14 h - 18 h*

Activité nature avec François Lesellier et l'Ecole des Jardiniers, à Villers en Prayères (02), 1 rue Routy le Château. Tarif : à préciser (cf. site internet : spirales.info).