

Forum des médecines de l'âme

organisé par l'ADMS

ATELIERS 2020

- ANDRE Aude

NATUROPATHIE

L'alimentation intelligente pour régénérer corps et âmes

"Que ton alimentation, soit ton premier médicament" Hippocrate

De quoi nos cellules ont-elles besoin pour remplir toutes leurs fonctions?

Quelles sont les règles d'or à respecter pour favoriser une excellente digestion?

Comment régénérer nos cellules en profondeur et sainement?

Quelles influences ont les différentes catégories d'aliment sur notre corps, notre âme?

Comment monter notre taux vibratoire par l'alimentation?

- AUBERT Muriel

EXPRESSION CORPORELLE

Le but est de se reconnecter au corps de façon bienveillante et d'être dans son ressenti. L'idée c'est aussi de s'autoriser à jouer. Il y a une phrase qui dit: "sentir la vie à travers nous plutôt que de la penser"

- BEURRE Viviane

BIODANZA

la biodanza est une méthode de développement des potentialités humaines, créée dans les années 60 par Rolando Toro au Chili.

La biodanza signifie la danse de la vie et son mode opératoire s'appelle une vivencia qu'on peut traduire comme : vivre intensément dans l'ici et maintenant.

Elle utilise la force et la magie de la musique, de la danse, des émotions en mouvement et des rencontres.

Elle stimule l'élan vital, la spontanéité, la créativité, la confiance en soi et renforce notre identité.

C'est un moment intense de connexion à la vie, dans l'instant présent.

La biodanza c'est mettre plus de vie dans nos vies.

- BIALAS Emmanuelle

Parties rythmiques pour les grands et les petits

Eveil de la pensée, du sentiment et de la volonté à travers le mouvement individuel et social.

- BOGNARD Nadia : Yoga Nidra

Yoga-nidrâ sur les 3 temps

(Yoga du sommeil conscient)

Cette séance propose un voyage dans le temps, le passé, le présent, le futur pour essayer de saisir, de comprendre toute la trame invisible qui crée les événements qui nous arrivent dans notre vie. Et peut-être trouver la capacité d'agir sur elle pour modifier le déroulement de notre destin!

- BOICHAT Fabienne

LU JONG Références en santé

Nous aborderons des incontournables des médecines et thérapies naturelles, de la naturopathie, des exercices corporels de prévention, en tenant compte de vos demandes... Je mettrai à votre disposition une bibliographie sommaire et il vous sera possible de me demander des photocopies d'articles et de références d'ouvrages. Je précise que je ne suis pas thérapeute, que je donnerai ces références et transmettrai mes connaissances en tant que documentaliste diplômée indépendante.

- BURDIN Nadine

Qi GONG

Au printemps, le Qi Gong nous invite à assouplir nos articulations, à étirer muscles et tendons, à nourrir nos yeux par des automassages... à soutenir notre foie dans ses multiples fonctions physiologiques (glycorégulation, maintien de l'homéostasie du sang). Le foie est le siège de nos émotions, mais aussi de Hun, notre âme, notre imaginaire, nos projets de vie, de ce qui nous met en mouvement.

Qi Gong des yeux

enseigné par Nadine Burdin, enseignante de Qi Gong, psychothérapeute, formatrice
Le regard, dans notre culture occidentale, est le miroir de l'âme. Les yeux, dans la pensée chinoise, sont aussi les fenêtres du foie. C'est une pratique de santé remarquable, qui soulage la fatigue oculaire, améliore l'acuité visuelle et dynamise l'ensemble de la circulation énergétique. Chaque niveau de l'être est mobilisé : physiologique, émotionnel, imaginaire, intuitif, spirituel.

- CAZE Celine

Conduire sa Vie

Un Guide Intérieur pour Se révéler !

Et si le dialogue par l'intermédiaire de cartes (sans être divinatoire) nous permettait de nous révéler, de mettre le doigt sur des éléments clés passés inaperçus dans nos vies ?
Partons à la découverte du jeu "Conduire sa Vie", afin qu'il devienne un "ami" pour mieux aller chercher en soi les solutions, seul, à deux ou en groupe.

Par Céline Cazé, créatrice du jeu Conduire sa vie, publié chez Souffle d'Or

- CHAIZE Clémentine et TARILLON Wilfrid

La danse de tous les possibles

par l'association Tout est possible

Voyage au cœur de Soi; vivre une aventure intemporelle et universelle, ludique et joyeuse, dynamique et méditative à la fois ! Oui c'est possible....
Temps de partage, danses intuitives, danses du monde, jeux pour une harmonisation corps âme esprit, en présence à soi et dans le groupe.
Accessible à tous sans pré requis!
Wilfrid, Clémentine et Tout est possible

- CHARLIER Claire

DANSE DERVICHE

La danse derviche : "à la rencontre de notre âme » .

Atelier de d'exploration et de mise en pratique progressive du mouvement spirale.

Venez expérimenter les fondamentaux de cette danse. Reliée à un mouvement ancestral , la danse des derviches tourneurs est un art subtil de la maîtrise et de l'abandon de soi, qui nous conduit à la rencontre avec notre "Bien-Aimé » comme le disent les Soufis...notre âme.

C'est une danse accessible à tous qui procure ancrage, équilibre et beaucoup de joie de vivre.

Elle apporte de nombreux bénéfices thérapeutique dont la mise au repos du mental en procurant un apaisement de tous nos sens.

Claire Charlier est danse thérapeute, formé à la danse Soufi, et vous accompagne dans cet atelier.

«Dans les cadences de la musique et de la danse est caché un secret, si je le révélais il bouleverserait le monde. » Djalâl Al-Din Rûmî

- CHARMOILLAUX Marie

VOIX ET CORPS

Marie « Didou » Charmoillaux est chanteuse et professeur de chant (kumpelkat.com). Avec des chants très courts et aisément mémorisables, à l'unisson ou en polyphonies nous explorons les sensations corporelles en lien avec la respiration, la vibration et les résonances. Qu'est-ce que le son chanté, le nôtre, celui du groupe, provoque, qu'est-ce qu'il vient nourrir et où nous amène-t-il ?

- DAVERIO Celine et Lucien

CONSTELLATIONS FAMILIALES SYMBOLIQUES

Cet atelier vous permettra de découvrir comment notre famille est un puissant outil d'enseignement et de développement.

Nous serons guidés par la « vie » à travers les baguettes coudées.

- DELOUILLE Didier

MEDITATION TAOISTE Le Palais de cristal

Le palais de cristal est une méditation taoïste qui vise un nettoyage du corps. C'est une méditation guidée, simple, ludique et aucun pré-requis n'est nécessaire. Nous ferons naviguer notre attention sur notre corps et surtout sur le méridien gouverneur (Du Mai) avec sur une pause sur des points d'acupuncture. Ensuite nous descendrons la moelle épinière tels des exploratrices et explorateurs pour voir ce qu'on peut observer dans nos sensations. La méditation sera suivie d'un partage facultatif au sein du groupe pour écouter le groupe et s'écouter.

- FERRARI Haneczka

CERCLE DE PAROLE Naître à soi même

Au cours de cet atelier chacun sera invité à partager expérience et ressenti autour du thème Naître et renaître. Tous sont bienvenus ! Jeunes, moins jeunes, hommes, femmes....

- GILLE Pascale et KLETT Olivier

« Qu'est-ce qui fait danser mon âme ? » :

Explorations sensorielles et improvisation

Nous partons en balade à la rencontre de ce « Je » qui m'habite,

Atelier libre d'expériences et d'expressions sensorielles et méditatives, où le mouvement et la curiosité nourrissent la joie de l'improvisation.

Rien d'autre à faire que du présent ...à chaque instant.

Pascale et Olivier sont tous deux formés à la Sophrologie et à l'approche holistique du Clown-Eveilleur (Clowessenciel(R); Lydie Taïeb, Paris).

- GUIEN Adeline

Initiation au Tuina

Je vous propose de découvrir le Tuina : le massage traditionnel chinois, vieux de plusieurs millénaires.

Un temps de partage et d'échange autour de gestes simples qui vous permettront de masser avec amour et joie vos proches et vous-mêmes. Au plaisir de vous rencontrer

- HERVE-MARGUERITTE-HERVE Frédérique

Venez vibrer votre vraie nature

Kundalini Yoga

La Kundalini c'est l'énergie de la conscience, de la créativité et de la joie. Le yoga Kundalini favorise cette circulation afin d'accéder à notre plein potentiel et de retrouver naturellement le chemin de notre destinée.

Après un échauffement du corps nous utiliserons la vibration des mantras et le mouvement des mudras pour célébrer ce moment de partage.

- HOGREL Sylvie

CHAKRADANCE

Danse en mouvement librement dansé et intuitif, Chakradance® propose un voyage intérieur arc-en-ciel, chemin de retour à soi, dans la totale acceptation, à l'écoute du corps et des émotions. Elle accompagne ainsi à la détente et au plaisir d'être en Soi, pour se sentir plus pleinement vivant(e) et présent(e).

Cet atelier est un voyage dans les 7 chakras, à travers le mouvement libre sur des musiques spécifiquement composées, le dessin intuitif et le partage du vécu - pas besoin d'apprendre des pas ou de savoir danser, ni de connaître les chakras.

- JOLY Annie

LE OM CHANTING

Le OM chanting est une pratique qui utilise le pouvoir de transformation du son Om, son universel de la création, pour activer le potentiel d'harmonisation des participants. Il transforme la négativité en énergie positive ; soutient le bien-être émotionnel, mental et physique ; apporte plus de joie, de paix et d'amour en Soi et dans le monde. Perdue au fil du temps, cette ancienne technique d'harmonisation a été réintroduite par les maîtres spirituels Paramahansa Vishwananda et Mahavatar Babaji afin de soutenir la Terre et l'humanité en ces temps difficile.

L'association Bhakti Marga permet la diffusion de cette pratique qui est assurée par des animateurs habilités.

bhaktimarga.fr/om-chanting

- LEMAR Nelly

L'écriture est la peinture de la voix

Cet atelier d'écriture invite à mettre en mots la vie qui palpète autour de nous. L'animatrice vous guide par des consignes simples et accessibles.

Les propositions d'écriture vous orientent vers des textes courts, d'inspiration poétique. L'atelier est à la fois individuel dans le temps de l'écriture et collectif dans le temps de l'échange.

- MAZEL Christophe

CLOWN

Libère le clown qui est en toi ! Enfin de découvrir que tes défauts sont autant de qualités qui ne demandent qu'à s'exprimer et qu'à nous faire rire.

- MILLE Marine

WUTAO

Wutao, éveiller l'âme du corps...

« le réveil de l'onde »

Mouvement de base pour rencontrer son onde, son souffle ...

Pratique debout, niveau accessible à tous

- MILLET Agnès

Le Voyage intérieur de la Naissance

Cet atelier mêlera partage et créativité.

À la rencontre du processus créatif de la Naissance au sens large. Cet atelier porte sur le processus créatif qu'est toute Naissance (nouvelle vie ou nouveau projet), de la gestation à la mise au monde. L'intention est d'apporter plus de conscience sur ce qui se joue dans tout processus de Naissance, sur ce qui y est inhérent, pour pouvoir faire nos choix en conscience et en pleine responsabilité... et avec encore plus de créativité !

- PAOLILLO Michel

TENSHINTAIDO

Bienvenue à l'atelier découverte du Tenshintaido.

Pour vous présenter un atelier nous avons besoin d'outils, nous utiliserons le corps et ce qui nous

entoure : l'espace, soi et les autres, merci donc à chacun.

Le Tenshintaido créé par AOKI Sensei au Japon, est issu des arts martiaux et porte sur la conscience* du mouvement et de la relation qu'il engendre entre l'infiniment grand et l'infiniment petit.

Comme il ne s'adresse pas au mental mais à l'Être, il est difficile à expliquer, à ranger dans une catégorie, il s'agit de le vivre et de le partager afin de le faire grandir.

Pour cet atelier nous en aborderons les bases.

Souvent on dit, en répondant à une question : « C 'EST POSSIBLE », alors on laisse s'ouvrir une porte à ce monde d'Unité.

*ishirio : conscience au-delà de la science, au-delà de la pensée rationnelle

- POLAU Alexandre

ATELIER QI GONG POUR LES THÉRAPEUTES

Vous êtes thérapeute et aimeriez :

Préserver votre santé dans votre vie quotidienne et lors de vos soins ? Développer votre perception et votre utilisation de l'énergie ? Comprendre ce que vous ressentez au travers de la théorie de la médecine chinoise ?

Alexandre POLAUD a étudié le Qi Gong et la médecine traditionnelle chinoise aux côtés du Prof. BAI Yunqiao. Il est formateur Qi Gong, Feng Shui traditionnel, Bazi. Il vous enseignera des exercices simples et très agréables à pratiquer.

Site web: www.alexandrepolaud.com

- PRALONG Lionel

Do-In Traditionnel

Le "Do-In" est une pratique traditionnelle Japonaise basée sur des étirements, des exercices de respiration, d'assouplissements et d'auto-massages.

"Do", signifie: ouvrir les passages pour favoriser la circulation de l'énergie.

"In", signifie: bouger et étendre ses articulations dans cette objectif.

Le "Do-In" est un dérivé du Shiatsu qui permet de se détendre, de s'équilibrer, de développer sa souplesse et sa perception de soi.

- ROESCH Christian

Atelier d'écriture – REFLETS

Se découvrir à travers l'écriture.

C'est le point de départ pour atteindre le meilleur de soi et rejoindre sa partie créatrice.

Mais que signifie se découvrir ?

C est prendre conscience que nous classons, que nous jugeons tout selon, « j'aime ` j'aime

pas », plus précisément d'un côté victime de l'autre bourreau. C'est ainsi que nous recevons

toute information.

La connaissance de soi par la Méthode REFLETS permet de cesser de juger et trouver l'écriture (et l'attitude intérieure qui va avec) miséricordieuse, apaisante et créatrice.

De la chirurgie dentaire aux Ateliers d'écriture Reflets (A.E.R.), une renaissance.

Christian Roesch était chirurgien-dentiste. Un accident de moto l'a fait changer de vie, (Lire Le

chemin du sourire, éd. Editas). Il fonde la revue Reflets. Un cancer de l'œsophage l'a conduit aux

portes de la mort (Lire Le cancer, un tremplin vers la vie, éd. Dervy). Cette épreuve l'a amené à une

nouvelle compréhension de la vie, tellement aimante.

Les Ateliers d'écriture Reflets sont un accompagnement par l'écriture vers l'accomplissement et la

création dans la lignée de Gitta Mallasz et de Bernard Montaud.

- ROUSSEY Johan

THEATRE

"Le théâtre est un lieu de liberté et de désinhibition, où l'on peut tout dire, tout faire, tout ressentir.

Les émotions sont le premier outil du comédien, elles sont le terrain de jeu.

A travers quelques exercices ludiques, venez vous essayer à cette gymnastique de l'expression, comprendre quels sont les outils à notre disposition pour représenter les émotions, et éprouver le plaisir et la liberté de les traverser librement, sans contraintes, juste pour jouer !"

- ROUSSEY-SIMON Claire

YOGA DU RIRE

Dans cet atelier, nous irons chercher le rire primordial, celui de l'enfant, celui du fou rire, le rire sans raisonLe Yoga du Rire permet le lâcher-prise sur notre "identité", devenant ainsi outil cathartique.

YOGA

De la posture du fœtus à celle de l'homme debout

Séance de yoga qui nous fera ressentir à travers le corps les étapes de l'évolution de l'être humain. Le yoga est une pratique qui permet de relier l'esprit et le corps à l'aide du souffle. Pour cette séance prévoir des vêtements confortables et une serviette de bain pour poser sur le sol.

Quelques tapis de yoga seront disponibles sur place.

- TIMBAMANIA

PERCUSSION DANSE

La Timbmania est une association à caractère culturel créée en septembre 1989 dont l'objectif est de diffuser les danses et les musiques afro cubaines et colombiennes dans l'agglomération chambérienne et le département.

Depuis sa création, l'association a réalisé de nombreux projets artistiques à travers des concerts, des partenariats musicaux, des expositions ou encore des rencontres avec des artistes cubains. La Timbmania tient à faire partager sa connaissance de la culture latine en réalisant des « actions sur le terrain » : interventions en milieu scolaire et les centres de loisirs, les centres spécialisés, les entreprises et plus généralement dans toutes les structures souhaitant découvrir et s'initier aux rythmes cubains et colombiens, à travers la percussion et la danse.

- TONAZZINI Lella

Danse Biodynamique

La Danse Biodynamique associe un "ré-accordage" guidé du corps à de l'improvisation, prenant appui sur le Souffle.

La pratiquer stimule, entre autres, le système d'auto-régulation du corps, l'ancrage, la souplesse, la vitalité et le ressenti.

Peu à peu le corps se libère, s'unifie et devient le canal d'expression des impulsions de l'âme, au service de l'Esprit.

- TRIBU DANSANTE

La Tribu Dansante

C'est une invitation à venir partager un moment de danse ! Quelle danse ? Du mouvement dansé libre et conscient, qui peut se vivre comme une méditation en mouvement. Avec des moments introspectif, et des moments expressifs. Laisser les rythmes traverser le corps, laisser libre court aux mouvements spontanés, sortir des codifications. Laisser naître la présence et en émerger le mouvement. Peut-être se laisser surprendre.

- VALOT Manuelle Anne

Découverte du Qi Gong

Je vous propose un moment de détente, de centrage et de rencontre avec votre énergie par le biais de mouvements simples de Qi Gong associés à la respiration et à la concentration. Un dialogue avec votre corps et avec le Qi qui circule en vous.

- VIGNOLI Jean Marc

Harmonisation corporelle sonore au violon

"Quelles mémoires corporelles, émotionnelles ou psychiques suis-je prêt, aujourd'hui, à nettoyer, à transformer, à dissoudre ? Quels schémas suis-je prêt à abandonner, quels verrous suis-je prêt à briser ?" Le travail proposé est à la fois individuel et collectif : individuel par les vibrations transmises par le violon en réponse aux intentions portées par chacun, et collectif par les résonances que le violon et les situations des uns réveilleront chez les autres.

- WAUMANS Veronique

MEDITATION

Venez toucher le sens de la méditation profonde, et découvrez qu'elle est non seulement un moment de détente et de paix intérieur, mais un réel outil de transformation et de purification de soi, permettant de devenir un Créateur conscient de sa Vie.

- WITZEL Barbara et KINARIAN Paul

ClownÉveilleur - La Joie de Vivre

Venez découvrir votre clown intérieur, venez partager le plaisir de vivre l'instant, sans jugement, sans interprétation, sans attente. Vous êtes à chaque moment la meilleure version de vous-mêmes.