

RELAXATION AUX SONS VIBRATOIRES

*Tambours Chamanique, Tambour Océan, Hochet, Guimbarde, Koshis, Bols Tibétains,
Bols de Cristal, Guitare,*

*Salle Espace Ananda
9 rue Victoire Massol, 12000 Rodez*

Un vendredi par mois de 20H00 à 21H00

<i>13-09 2024</i>	<i>11-10 2024</i>	<i>08-11 2024</i>	<i>06-12 2024</i>	<i>17-01 2025</i>	<i>14-02 2025</i>	<i>14-03 2025</i>	<i>11-04 2025</i>	<i>16-05 2025</i>	<i>13-06 2025</i>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

La séance : durée 1h00, Prévoir d'arriver 15 mn avant pour s'installer car la séance de relaxation commence à 20H00.

Ce moment est un moment pour vous, de détente, de relaxation, d'introspection, d'accueil. Se pratique allongé mais si besoin, des chaises seront à votre disposition. Venir en tenue confortable. C'est en fonction de l'instant présent, de l'énergie, que différents sons vibratoires seront joués.

Prévoir : Eau, Tapis, Coussin, Plaid, pour votre confort.
Si besoin tapis, coussins seront à disposition à la salle.

Tarif : Participation de 10€

Inscription : Places limitées

Renseignements : Pour toutes questions, vous pouvez me joindre sur mon téléphone .



Alexandre Cailhol

Praticien Energéticien en Soins Holistiques et Spirituels

Tél : 06.43.02.32.88

Mail : cailhol.alexandre@orange.fr



ATELIER LIBERATION EMOTIONNELLE

Il y a des mots pour guérir, des mots pour aimer, des mots pour construire le bonheur.
Mais il y a d'autres mots qui blessent, écorchent, irritent, qui bloquent toute espérance et toute douceur.
Grâce au pouvoir de la parole, de l'intention, du verbe créateur, faisons que ces mots, ces gestes soient bienfaisants.
En parlant, c'est tout notre univers émotionnel qui surgit en même temps... notre corps s'exprime.
En écoutant, nous nous nourrissons... notre corps s'apaise.
Et pour que ces mots deviennent de grandes réalisations porteuses de bonheur, de douceur, de tendresse, de joie, d'amour,
laissons ensuite le silence faire son œuvre, confiant en la vie.



LE BÂTON DE PAROLE

Le bâton de parole, originaire des traditions Amérindiennes, est un outil servant à réguler la parole au sein d'un groupe.
Il symbolise l'ordre et le respect.
Il permet de maintenir l'harmonie au sein de la communauté.
Tenu par les mains de celui qui parle, il assure que chacun soit entendu. Il évoque la rectitude intérieure, l'alignement de notre parole. Les autres doivent l'écouter dans le plus grand respect et le plus grand silence.

LES BIENFAITS DU BÂTON DE PAROLE

Il valorise celui qui parle.
Les échanges sont respectueux et calmes.
Il apaise le mental.
Il développe l'empathie et l'écoute.
L'écoute ici et maintenant s'appuie sur nos sens, on se connecte à l'autre émotionnellement.

PROGRAMME DE L'ATELIER

Le bâton de parole est un espace de communication pour tous.
Chacun s'exprime sur son ressenti du moment dans le respect et la bienveillance.
Cet atelier en cercle se déroulera sur une durée d'une heure d'échanges, suivi de 15 mn de relaxation.

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2024 EN SALLE THERAPEUTES ESPACE ANANDA AUTOUR D'UN CERCLE DE PAROLES

Ateliers de 11 à 17 ans le mercredi de 16H30 à 17H45 – 2 ateliers/mois

Ateliers de 18 à ++ ans le mercredi de 18H00 à 19H15 – 2 ateliers/mois

11-09-2024	25-09-2024
09-10-2024	16-10-2024
06-11-2024	20-11-2024
04-12-2024	18-12-2024
15-01-2025	29-01-2025
05-02-2025	12-02-2025
12-03-2025	26-03-2025
09-04-2025	30-04-2025
07-05-2025	21-05-2025
04-06-2025	18-06-2025

TARIFS

De 10 à 17 ans : 150 € l'année ou 10 € la séance

De 18 à ++ ans : 180 € l'année ou 12 € la séance

Sur inscription

Alexandre Cailhol Tel : 06.43.02.32.88

E-mail : cailhol.alexandre@orange.fr