

INSCRIPTION RENTRÉE 2022-2023 – Asso Bien-être et Talents :

Intervenante Pauline Racinne

Activité GEMME : atelier méditation, corps et voix : 1 samedi/saison*
de 14h à 16h45 à Saint-Hélen, 7 la basse lande.

Ce que ça apporte :

Explorer sa voix et découvrir cet outil puissant

Explorer le corps par le mouvement dansé, conscient et intuitif

Travailler sa confiance et son estime ; Se découvrir, bouger les curseurs

Avancer léger(e), Se sentir bien avec soi-même et par conséquent, avec les autres

Approche intuitive et méditative pour un atelier qui permet d'aller au coeur de soi via le mouvement et la voix. travail guidée au fil de la séance avec pour thème l'élément de la saison énergétique en cours et tout ce qui s'y associe : le feu (juin), le métal (septembre), l'eau (décembre) et le bois (mars). un atelier pour s'harmoniser, s'explorer, s'épurer et prendre conscience de l'état du moment et ainsi se réconcilier, s'approprier pour aider à avancer en cohérence avec soi en harmonie avec l'extérieur. un travail en profondeur, adapté à chacun.

Tout cela permettra d'aller puiser en soi les élans et/ou besoins qui s'expriment, qui parfois sont malmenés, réprimés... Là, l'idée, c'est de les laisser s'exprimer et ainsi laisser jaillir ce qui est, qui souhaite sortir durant la séance. Cela a un impact sur tous les aspects de la vie et permet ainsi de pouvoir créer son harmonie en soi et autour de soi.

toute personne souhaitant y participer à connaissance que c'est un travail sur soi qui peut amener prises de conscience. pour cela, il est bon de lâcher les attentes, d'être dans le moment et d'accueillir ce qui se passe.

* **Dates des séances :** Samedi 24 septembre et samedi 17 décembre 2022 ; samedi 25 mars 2023

- **Cotisation pour l'année : 130€** (3 séances de 2h30)

Séances ouvertes à 5 personnes (petit groupe).

Si plus de participants, nouvelle session ouverte à partir de 3 participants.

Possibilité de coupler les 2 activités : Gemme et Chants du monde : -30€ sur la 2ème acti : Soit le tout à 225€ au lieu de 255€.

- **Inscription au forum des associations de Dinan le 3 et 4 septembre, salle Némée,**
par email à assobienretalents@gmail.com, paiement via helloasso :
ou par courrier à Asso Bien-être et talents, 7 la basse lande, 22100 Saint-Hélen.

En signant cette inscription, je certifie avoir bien pris note des dates et du cadre défini par la description et le règlement en page 2.

>>-----

Bulletin d'inscription détachable Gemme (à retourner avec le paiement de la cotisation)

NOM : _____ PRENOM : _____

TEL : ____ _ EMAIL : _____

En signant ce bulletin d'inscription, je reconnais avoir pris note des dates et du cadre défini par la description de l'activité et le règlement intérieur en page 2.

Signature :

Paiement à l'inscription (entourez la réponse svp):

- via plateforme helloasso (paiement 1 fois ou 1^{er} paiement et 2 chèques à la 1ère séance)

-ou 1 chèque de 130€ ou 3 chèques (50€x2 + 30€ encaissé en septembre, oct. et nov.)

Règlement de l'activité Gemme : méditation, corps et voix

Asso Bien-être et talents :

- Être présent et ponctuel aux séances (dates ci-dessus)
- Si empêchement, prévenir l'intervenante au 06 59 71 24 50 dès que possible (aucun remboursement n'aura lieu en cas d'absence)
- Apporter son matériel (tenue souple, plaid)
- Ces séances sont un temps de retour à soi – un espace où on se concentre sur son intérieur.
- Tout ce qui se passe en séance doit rester dans la séance pour la confidentialité et la discrétion de chacun.
- La responsabilité de chacun implique que chaque personne parle pour soi, en son nom et que chacun est libre de s'exprimer dans la limite du respect des autres.
- Cette activité est détachée de tout dogme et religion.