

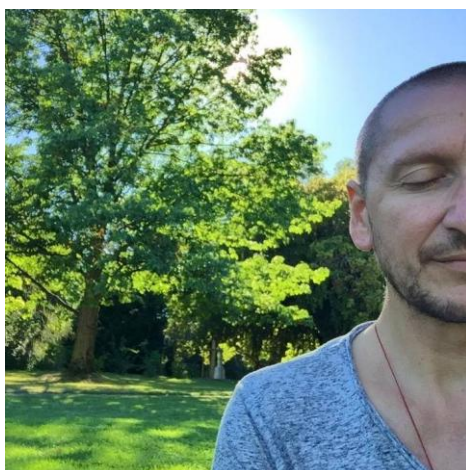
ATELIERS - DECLIC

Du mercredi 13 au vendredi 15 septembre de 18h à 21h *(infos page 5)*

Ateliers Zénitude

Mercredi 13 septembre 2017

MEDITATION



Avec **Cyril Léger**

La non-dualité

Tout le génie du Zen est d'avoir rendu accessible au plus grand nombre le principe de la non-dualité. Dans cette approche, tous les événements de la vie quotidienne deviennent des supports à la Méditation dans lesquels se révèle la véritable nature de l'Être. Maintenir une immobilité à travers le mouvement infini de la vie, développer une pleine présence et déployer une pure conscience déchirant le voile des croyances qui conditionnent notre existence, sont les trois piliers qui forment la Voie de l'éveil. Cet atelier est une recherche en soi-même, une mise en contact avec l'état

d'éveil qui gît dans la vérité de l'instant. Méditations, respirations en conscience et exercices pratiques amèneront cet atelier à approfondir votre qualité de votre Présence dans l'instant.

Cyril Léger

Cyril a commencé la Méditation à l'âge de cinq ans auprès d'une mère pratiquant le bouddhisme. Entrepreneur confirmé et certifié en Psychologie Essentielle, il a développé une technique de méditation simple et créative permettant de répondre aux difficultés de la vie contemporaine.

C'est une technique de méditation guidée est basée sur la respiration et la visualisation issue du Raja Yoga, permettant à chacun de faire l'apprentissage du développement interpersonnel. Apprenez à retrouver le calme intérieur et à libérer votre esprit de sorte à ce qu'il vous conduise vers votre pleine réalisation.

www.mindtouch.ch

Jeudi 14 septembre 2017

YOGA



Avec **Isabelle ROBATTI**

La multiplicité dans l'unité

La pratique du yoga permet de nouer un contact, un regard, un accueil des sensations, une compréhension de celles-ci dans une bienveillante acceptation. L'ensemble ouvre alors sur une connaissance, un dépassement, un alignement de nos multiples aspects.

A travers la pratique du souffle, des mouvements, de la relaxation et de la méditation, un fil conducteur apparaît. Une mise en lumière de notre Source profonde où le

regard de l'Observateur nous permet de comprendre que la Vie en nous s'exprime dans ces multiples aspects.

Garder le lien à notre profondeur permet d'agir depuis cet espace sacré, où le sens de notre existence se montre instant présent après instant présent.

Isabelle ROBATTI

La rencontre du yoga il y a plus de 30 ans maintenant fut le point de départ d'un changement de vie, de vision, de regard sur ce qu'elle vit et de recherche afin de m'améliorer dans les différents aspects de son Etre, de vivre plus en harmonie avec soi-même.

Le yoga qu'elle enseigne aujourd'hui est le fruit d'une recherche constante, une adaptation à la demande et aux besoins de ses élèves, aux changements et mouvements de la vie actuelle. Il s'adapte au fil des âges, des évènements et des circonstances particulières du quotidien, ainsi que de ses prises de conscience.

D'autres techniques ont enrichi sa pratique, comme le Feldenkrais, la naturothérapie, le magnétisme, les massages et l'hypnose.

www.ioqa8.com

Vendredi 15 septembre 2017

Qi Gong



Avec **Marie-Claude Baudois**

QI GONG pour être : Bien dans Corps et Bien dans sa Tête

Le Qi Gong : est un art chinois fait de mouvements doux et lents, d'étirements et de postures immobiles, le tout en harmonie avec la respiration et une attention particulière aux parties du corps mobilisées pour plus de fluidité. La pratique régulière améliore l'équilibre, la souplesse, la vitalité, libère les tensions, augmente la concentration et donne les moyens d'évoluer plus sereinement. C'est une Pratique de Longévité.

Ce jour-là, des mouvements seront démontrés pour renforcer les organes et entrailles correspondant à la saison ainsi que les mouvements du Liao Ch'an Qi Gong Méditatif et de la Relaxation (bols tibétains) pour agrandir notre espace intérieur et s'ouvrir à plus de conscience.

Marie-Claude Baudois

Après 14 années de pratique de Qi gong enrichie par divers professeurs dont 3 ans à l'école de Liao Ch'an Qi Gong à Paris l'ont permise depuis 2007, de transmettre cet art si précieux tout en continuant à poursuivre ses explorations dans ce domaine.

Naturothérapeute depuis 2001, elle allie ses connaissances pour le bien-être du Corps et de l'Esprit à cet art chinois.

En 2013, elle participe à une émission de la TSR 1 : « Les Petites Bulles » avec du Qi Gong pour les enfants « Bouger avec la Nature » après avoir expérimenté pendant plusieurs semaines cet art chinois dans une école de Genève.

Cette année 2017, elle a organisé un stage de 5 jours au Ladakh de « Qi Gong Méditation » avec en premier lieu visites des monastères puis en 2ème semaine, le stage et de la créativité.

www.taoducorps.ch

EN PRATIQUE...

Quand?

Les ateliers se dérouleront du mercredi 13 septembre au vendredi 15 septembre de 18h00 à 21h00.

Les ateliers sont indépendants les uns des autres, vous pouvez participer uniquement à 1 journée comme aux 3 journées.

Accueil avec boissons et petits gâteaux.

Où?

Lieu : La Yourte à Meyrin

Intersection Ch. Antoine-Verchère et Ch. du Grand-Puits – Meyrin

Accès : le portail d'entrée se trouve derrière la banque Raiffeisen

Arrêt du tram n°18 : Meyrin Village à 3 minutes à pied

Comment?

Tenue confortable

Tapis à disposition

Prévoir éventuellement également du matériel pour écrire (bloc et stylos)

Combien ?

60.- la soirée à choix.

Merci de vous préinscrire par email info@declicsetcie.ch en précisant l'atelier souhaité.

Votre inscription sera validée, par ordre d'arrivée

Règlement ?

Vous pouvez nous régler directement à la caisse le jour même.

Organisation:

Tél : 079 549 91 17 ou info@declicsetcie.ch