

En ce printemps 2019, l'association Les Ateliers de Retz vous propose des ateliers à la carte :

10 euros de participation à un atelier + 3 euros pour l'adhésion annuelle à l'association organisatrice

Tous les Ateliers se déroulent à la Salle des Associations de Port-Saint-Père, 13 rue de Pornic à côté du parking de la Mairie, 44710 Port-Saint-Père

Merci de prévenir, de préférence à l'avance, de votre présence aux Ateliers souhaités en contactant directement l'intervenant par SMS ou téléphone indiqué !

ATELIER PARENTALITE CREATIVE

Vendredi 03 Mai (20H00/21H30)

Poser des limites à son enfant avec bienveillance

"Non, je t'ai déjà dit de ne pas faire ça !" "Non, je ne veux pas que tu..." Vous lui avez dit "non" à plusieurs reprises et pourtant il n'obéit pas. Ça vous agace, vous avez déjà tout essayé et pourtant ça continue. Poser des limites à son enfant, oui, mais comment faire pour qu'il les respecte et que cela se passe dans la sérénité. Valérie Captant, Consultante en parentalité, membre du réseau "Parentalité Créative". Contact : 06 50 04 31 92

ATELIERS CONFIANCE EN SOI PAR LE THEATRE D'IMPROVISATION

Lundi 27 Mai et Lundi 24 Juin (19H30/21H00)

"Ce à quoi je résiste persiste et ce que je regarde s'efface". Le théâtre, étymologiquement, est le lieu où l'on regarde. L'approche théâtrale, appliquée à des situations concrètes, peut nous aider à prendre conscience de nos schémas bloquants et nous distancier de nos émotions inhibantes pour retrouver confiance en soi et exprimer notre véritable potentiel. En d'autres termes, l'art dramatique peut nous aider à "dédramatiser" et à être à l'aise dans notre propre rôle pour devenir réellement acteur de notre vie. Alexis LAIGNEL, Comédien et accompagnateur par le théâtre. Contact : 06 10 45 18 54

ATELIERS MASSAGE CHINOIS, LE TUI NA

Lundi 06 Mai, Lundi 03 Juin, Lundi 01 Juillet (19H30/21H00)

Venez découvrir le Tui-Na, le massage chinois. Vous apprendrez des techniques pour soulager vos proches et amis de tensions du quotidien. Des techniques qui se pratiquent à travers les vêtements. Au plaisir de vous transmettre cet art millénaire. Au fur et à mesure des ateliers, nous aborderons toutes les parties du corps de la tête aux pieds, les techniques, les points et leurs actions.

Julien MOREAU, Praticien en MTC. Contact : 06 89 94 00 62

julienmoreau.simdif.com/pratique-mtc.html

ATELIERS SOPHROLOGIE

Vendredi 10 Mai, Vendredi 07 Juin, Vendredi 05 Juillet (20H00/21H30)

La sophrologie n'est pas seulement une méthode pour amener du calme et de la sérénité, elle permet également de se ressourcer et de retrouver davantage de vitalité et de bien-être dans le quotidien. Au cours de ces ateliers, nous aborderons donc les outils sophrologiques et aborderons différents thèmes liés à la gestion du stress, le sommeil, la vitalité etc... Franck LAHEUX, Sophrologue, Contact : 06 78 66 02 09

www.flaheux-sophrologie.fr

ATELIER REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE

Lundi 20 Mai, Lundi 17 Juin (19h30/21h00)

C'est l'occasion d'apprendre les gestes relaxants de la réflexologie plantaire et palmaire à reproduire chez soi. Nous aborderons les gestes simples et naturels qui soulageront les petit maux du quotidien (sommeil perturbé, douleurs musculaires, digestion difficile...) en lien avec le bien-être physique et émotionnel. Catherine L'HELGOUACH, Réflexologue, Contact : 06 89 33 42 97 www.zen-actif.fr

ATELIER ART THERAPIE EVOLUTIVE PAR LE DESSIN PASTEL (parents/enfants)

Lundi 17 Juin (19h00/21h00)

Osez les formes et les couleurs en laissant glisser le pastel sur le papier. Lâchez le surplus d'émotions, les tensions qui vous encombrant pour laisser place à un mieux-être en faisant évoluer votre dessin. Sans connaissance du dessin ou apprentissage de technique particulière, cet atelier est, avant tout, une rencontre avec soi-même, dans la bienveillance afin d'ouvrir un espace pour vitaliser vos ressources intérieures. Soyez les bienvenus seul, entre amis ou avec vos enfants... atelier animé par Laurence FAILLER, Art-thérapeute évolutive.

Contact : 06 50 09 31 23

ATELIERS DE DANSE LIBRE, LIBRE EXPRESSION DE SOI

Vendredi 26 Avril et Vendredi 28 Juin (20h00/21h00)

Laissez-vous guider par le plaisir du mouvement à l'écoute de votre corps et de votre respiration. Nul besoin de savoir danser, juste l'envie de bouger et de se rencontrer dans le plaisir du mouvement ! Dans l'expression de soi, à l'écoute de votre feeling dans la spontanéité du moment présent. Découvrez une agréable façon de développer la confiance et l'estime de soi par la danse libre et intuitive en lâchant prise avec le mental. Venez dans une tenue souple et confortable avec un tapis de sol de préférence. Laurence FAILLER, Art-thérapeute évolutive, en co-animation avec Anne-Marie DELAREUX, enseignante ; Contact : Laurence FAILLER, 06 50 09 31 23

ATELIERS AROMACOLOGIE ET OLFACTHOTERAPIE

Vendredi 17 Mai (20H00/21H30) **Arôme et Sens**

Les huiles essentielles ont la particularité d'éveiller nos sens. En apprivoisant odeurs et vibrations des huiles, nous allons découvrir, sur cet atelier, des portes infinies sur nous même. Telle « la petite madeleine » de Proust, chacun avec son histoire, la mémoire de notre âme nous permettra d'explorer nos besoins et nos désirs au moment présent de notre vie. "Aucun peuple n'a fait meilleur usage de ses cinq sens que les enfants de l'état sauvage." Charles Alexandre Eastman

Vendredi 21 Juin (20H00/21H30) **Nos racines**

Chacun se crée au fil de sa vie des liens plus ou moins éphémères et les plus solides, restent nos racines. Qu'elles soient enchevêtrées tel un chignon de grand-mère ou fluides et mobiles comme une liane, nos racines nous nourrissent et grandissent avec nous. Lors cet atelier, nous allons découvrir la valeur de ces dernières et l'importance qu'elles ont dans nos vies, peu importe, notre histoire. "Chacun a son monde, le tout est de planter ses racines dans la terre qui nous convient." Marc Lévy.

Aurore JOUAN, Olfactothérapeute et praticienne de santé en aromachologie,

Contact : 06 84 77 78 95

www.olfactotherapie.com/annuaire-olfactotherapeutes/pays-de-la-loire/#44Loire

ATELIER PSYCHOLOGIE HOLISTIQUE ET AUTO HYPNOSE

Vendredi 14 Juin (20H00/21H30) **Accueillir la Joie en soi !**

La joie profonde est source d'émerveillement et de réalisation personnelle dans ce que chacun a d'unique à offrir à la vie. Même en temps de guerre, les enfants continuent de jouer entre eux car leur amour et leur joie de vivre est plus forte que tout. Au delà de nos peurs, blocages conscients ou inconscients, souffrances morales et physiques ou de notre monde imparfait, nous verrons comment nous connecter à cette source d'énergie intarissable en chacun de nous, nous reliant à notre intériorité, à la nature et aux autres dans la douceur de vivre. La joie, lorsque la faisons entrer dans notre cœur et dans chacune de nos cellules, nous permet de cheminer vers une forme de guérison. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier animé par Clotilde MOREAU, psychologue, hypnothérapeute et médium.

Contact : 06 64 87 88 25

www.psychologue.net/cabinets/clotilde-moreau

LA RÉ'CRÉATION DES ATELIERS DE RETZ

Dimanche 30 Juin 2019

(10H00/19H00)

Entrée libre et gratuite

*Journée de partage
dans le bien-être et le bien-vivre ensemble
sur le thème "Développez votre créativité" !*

Conférences, Stands, Ateliers gratuits
Massages et soins avec participation associative

Seront présents :

Franck LAHEUX, sophrologue : 06 78 66 02 09

Catherine L'HELGOUACH, Zen actif réflexologie plantaire et palmaire : 06 89 33 42 97

Julien MOREAU, praticien TUI NA et MTC : 06 89 94 00 62

Aurore JOUAN, Olfactothérapie et aromachologie : 06 84 77 78 95

Alexis LAIGEL, Soins énergétiques sonores, Musique intuitive : 06 10 45 18 54

Valérie CAPTANT, Accompagnement à la parentalité créative : 06 50 04 31 92

Laurence FAILLER, Art-Thérapie évolutive (dessin, danse, collage...) : 06 50 09 31 23

Clotilde MOREAU, Psychologie holistique, consultation médiumnique : 06 64 87 88 25

Salle des Associations de Port Saint Père
13 rue de Pornic (à côté du parking de la Mairie)
44710 Port-Saint-Père

Déjeuner sur l'herbe : venez avec votre pique-nique !
Possibilité de location de canoë et kayak à proximité sur la rivière de l'Acheneau
(www.escapade-nature.com/) et circuits de randonnée....

Et autres surprises au programme de cette journée champêtre !

www.facebook.com/lesateliersderetz/



Dimanche 30 Juin 2019 à 17h30) ☐ ☐

Conférence partage (entrée libre)

dans le cadre de cette journée La Ré'Création des Ateliers de Retz

"A la rencontre des guérisseurs philippins appelés également les guérisseurs de la Foi ».

Suite à plusieurs voyages, rencontres, soins, enseignements à la rencontre des guérisseurs à mains nues et découverte de certains lieux énergétiques dans ce magnifique archipel (magnétisme terrestre) du côté de La Mer de Chine que sont les Philippines, j'ai le plaisir de partager avec vous mon propre chemin initiatique de guérison (cœur, corps, âme, mental) et de vous parler de voyages fraternels dans un cadre associatif... »

www.clotildemoreau.org

Lieu : Salle des Associations, 13 rue de Pornic
44710 Port-Saint-Père (à côté de La Mairie)

Contact : Clotilde MOREAU : 06 64 87 88 25

Regardez le reportage officiel sur les guérisseurs philippins
www.youtube.com/watch?v=9KtMMBO2IAs

lesateliersderetz@gmail.com