

## L'association LES ATELIERS DE RETZ vous propose :

Chaque Lundi (19H30 à 21H00) et chaque vendredi (20H00 à 21H30),  
des **ATELIERS BIEN-ETRE avec différents thèmes et approches holistiques pour prendre soin de soi.**

Venez vivre un moment dans le partage et la convivialité des échanges en groupe. Ces ateliers animés par des intervenants spécialisés dans leurs domaines respectifs, sont ouverts à tous, pour le plaisir de la découverte et de l'échange. Ils ne nécessitent pas de connaissances ou de conditions physiques particulières. Voir le programme ci-joint !

N'hésitez pas à contacter directement chaque intervenant pour des précisions relatives à chaque atelier...

**Atelier à la carte :** ☞ **10 euros de participation à un atelier**  
**+ une adhésion annuelle à l'association de 3 euros**

- *Venez librement à un ou plusieurs ateliers de votre choix en vous inscrivant de préférence à l'avance, contactez directement l'intervenant dont les coordonnées figurent sur le programme ci-joint.*

- *Tous les ateliers se déroulent à :*

***La Salle des Associations***

***13 rue de Pornic,***

***à côté de la Mairie (parking indiqué)***

***44710 Port-Saint-Père***

# LES ATELIERS DE RETZ

*Association Loi 1901*

*PROGRAMME SAISON 2018/2019*

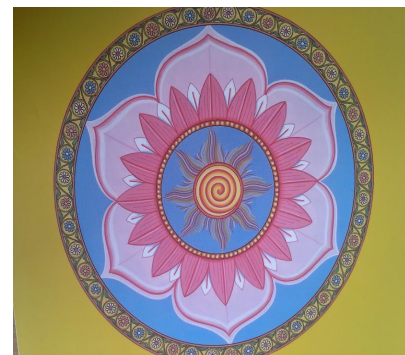
***Septembre 2018 à Juin 2019***

**Ateliers Bien-être à la carte**

Chaque lundi (19H30/21H00)

Chaque vendredi (20H00/21H30)

*Le bien-être à votre portée !*



***Salle des Associations de Port-Saint-Père***

[www.facebook.com/lesateliersderetz](http://www.facebook.com/lesateliersderetz) 

[lesateliersderetz@gmail.com](mailto:lesateliersderetz@gmail.com)

 06 64 87 88 25

<p><b>Lundi</b> <b>(19H30/21H00)</b> 01/10/2018 05/11/2018 03/12/2018 07/01/2019 04/02/2019 04/03/2019 01/04/2019 06/05/2019 03/06/2019 01/07/2019</p>	<p><b>ATELIER MASSAGE CHINOIS : LE TUI NA</b> 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.</p> <p><b>Contact : Julien MOREAU Praticien en MTC : 06 89 94 00 62</b> <a href="http://julienmoreau.simdif.com/pratique-mtc.html">julienmoreau.simdif.com/pratique-mtc.html</a></p>
<p><b>Vendredi</b> <b>(20H00/21H30)</b> 05/10/2018 09/11/2018 07/12/2018 18/01/2019 01/02/2019 05/04/2019 03/05/2019 07/06/2019 05/07/2019</p>	<p><b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> 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...</p> <p><b>Contact : Franck LAHEUX, Sophrologue 06 78 66 02 09</b> <a href="http://www.flaheux-sophrologie.fr">www.flaheux-sophrologie.fr</a></p>
<p><b>Lundi</b> <b>(19H30/21H00)</b> 10/09/2018 08/10/2018 05/11/2018 10/12/2018 11/02/2019 18/03/2019 15/04/2019 20/05/2019 17/06/2019</p>	<p><b>ATELIER ART THERAPIE EVOLUTIVE PAR LE DESSIN PASTEL</b> Osez les formes et les couleurs en laissant glisser le pastel sur le papier. Lâchez le surplus d'émotions, les tensions qui vous encomrent 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.</p> <p><b>Contact : Laurence FAILLER, Art-thérapeute évolutive, 06 50 09 31 23</b> <a href="mailto:lfailier@free.fr">lfailier@free.fr</a></p>
<p><b>Vendredi</b> <b>(20H00/21H30)</b> 14/09/2018 12/10/2018 16/11/2018 14/12/2018 15/02/2019 15/03/2019 12/04/2019 10/05/2019 14/06/2019</p>	<p><b>ATELIER PSYCHOLOGIE ET AUTO HYPNOSE</b> Lors de cet atelier, nous aborderons les différents sujets ou questions sur le sens et les épreuves de la vie : l'amour, la famille, la parentalité, le travail, l'argent, la maladie, l'argent, la mort, etc... en lien avec notre mental, notre corps, nos émotions et notre âme. Nous cheminerons vers une meilleure connaissance de soi afin de trouver la confiance et paix intérieure dans la simplicité du moment présent ! Venez avec un tapis de sol et un plaid pour une relaxation/ auto hypnose à la fin de l'atelier.</p> <p><b>Contact : Clotilde MOREAU, Psychologue, Hypnothérapeute, Médium,</b> <b>06 64 87 88 25</b>      <a href="http://www.psychologue.net/cabinets/clotilde-moreau">www.psychologue.net/cabinets/clotilde-moreau</a></p>

<p><b>Lundi</b> <b>(19H30/21H00)</b> 22/10/2018 17/12/2018 21/01/2019 18/02/2019 11/03/2019 20/05/2019 17/06/2019</p>	<p><b>ATELIER REFLEXOLOGIE</b> C'est l'occasion d'apprendre les gestes essentiels relaxants de la réflexologie plantaire et palmaire à reproduire chez soi. Nous aborderons des gestes simples et naturels qui soulageront les petits maux du quotidien (douleurs musculaires, stress, mauvais sommeil, digestion difficile...) en lien avec le bien-être physique et émotionnel au fil des saisons. <b>Contact : Catherine L'HELGOUALCH, Réflexologue 06 89 33 42 97, <a href="http://www.zen-actif.fr">www.zen-actif.fr</a></b></p>
<p><b>Vendredi</b> <b>(20H00/21H30)</b> 21/09/2018 26/10/2018 23/11/2018 21/12/2018 25/01/2019 22/02/2019 22/03/2019 19/04/2019 17/05/2019 21/06/2019</p>	<p><b>CERCLE DE PARDON</b> Le PARDON est la cicatrisation, la guérison des blessures du cœur. Il est le baume qui permet de les soigner. Il est le remède à ce poison émotionnel que constituent la haine, la rancœur et le ressentiment. Le Cercle de Pardon vous donne l'occasion de faire œuvre de pardon vis-à-vis des autres et de vous-même, y compris par rapport à des personnes non présentes, sans avoir à évoquer devant autrui vos problématiques ou blessures personnelles. Il permet à votre cœur de guérir et de se libérer des couches de rancune, de tristesse ou de haine qui l'empêchent d'aimer pleinement. Offrez-vous ce merveilleux cadeau ! <b>Patricia LEGRAND, Thérapeute Holistique, 06 09 91 67 89</b> <a href="http://www.patricia-legrand.fr">www.patricia-legrand.fr</a></p>
<p><b>Lundi</b> <b>(19H30/21H00)</b> 24/09/2018 29/10/2018 26/11/2018 28/01/2019 25/02/2019 29/03/2019 29/04/2019 27/05/2019 24/06/2019</p>	<p><b>ATELIER CONFIANCE EN SOI PAR LE THEATRE D'IMPROVISATION</b> 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 nous 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. <b>Alexis LAIGNEL, Comédien et accompagnateur par le théâtre 06 10 45 18 54</b></p>
<p><b>Vendredi</b> <b>(20H00/21H30)</b> 28/09/2018 30/11/2018 01/03/2019 26/04/2019 24/05/2019 28/06/2019</p>	<p><b>DANSE LIBRE, LIBRE EXPRESSION DE SOI</b> 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. <b>Contact : Laurence FAILLER, Art-thérapeute évolutive, 06 50 09 31 23</b> <b>en co-animation avec Anne-Marie DELAREUX, Enseignante : 06 72 77 23 55</b></p>
<p><b>Lundi</b> <b>(19H00/21H30)</b> 15/10/2018 19/11/18 14/01/2019</p>	<p><b>ATELIER MUSIQUE INTUITIVE</b> Nul besoin de connaître le solfège ni de savoir jouer d'un instrument de musique, découvrez les vertus guérisseuses de la musique, lâchez le mental et venez jouer de la musique, les yeux fermés, grâce à l'accompagnement énergétique de <b>Alexis LAIGNEL, Musicien et thérapeute holistique 06 10 45 18 54</b></p>

