

# Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29  
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

## Des couleurs d'automne

En cette belle arrière saison, l'Espace Tivoli bourdonne d'activités. Après quelques semaines d'essais, les ateliers battent leur plein, les week-ends résonnent de l'effervescence des stages et la salle de soin ronronne doucement...

A noter que l'atelier d'exploration de son univers intérieur par la couleur, **Pastel et Mandala**, change d'horaire : il se tiendra dorénavant tous les mardis de 12h15 à 13h45.

Et pour ceux qui le souhaitent, il est toujours possible d'intégrer les ateliers hebdomadaires : n'hésitez pas à venir faire une séance d'essai !

Dans la salle de soin nous accueillerons régulièrement Catherine Curti, qui termine sa formation de somatothérapeute à l'École du **Toucher Psycho-Corporel** de J-Louis Abrassart et qui recherche, dans ce cadre, des personnes désireuses d'expérimenter la pratique de thérapie psychocorporelle pour ses études de cas. Si vous êtes tentés, vous pouvez réserver au 09 64 45 61 87.

## Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous trouverez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines pratiquées dans les ateliers, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts.

Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver leurs contacts pour prendre rendez-vous.

Vous pourrez y suivre nos actualités : stages, conférences et événementiels, et retrouver les *Lettres* des mois précédents.

## La Lettre

Novembre 2016

### Massage de bien-être

Audrey Marcès (06.56.86.61.63), relaxologue, propose des séances individuelles. Elle anime également des ateliers collectifs, pour apprendre à masser et se faire masser, une fois par mois : **les 12 Novembre, 3 Décembre, 7 Janvier, 4 Février, 4 Mars, 8 Avril, 13 Mai, 10 Juin et 8 Juillet.**

### Les bienfaits du toucher en quelques mots :

Plus une peau est touchée, caressée, malaxée, plus elle devient sensible et réceptive. Pour maintenir l'activité du cerveau, la sensation a besoin de stimulation en permanence. Même si ce sens s'est émoussé, tout le monde garde des souvenirs d'enfance où le tactile s'émerveillait : chaleur des bras, des joues, des mains..., douceur des tissus dont on aime s'envelopper ou s'enrober..., bonheur de marcher pieds nus dans l'herbe ou de s'y rouler, le vent dans les cheveux ... !!

Notre peau adore le contact, et même des chatouilles !

Organe du toucher d'une très grande précision, elle possède des millions de récepteurs sensitifs. Aux mains et aux doigts, la densité de ces récepteurs est multipliée par dix. Cela explique l'excellente qualité du toucher que possèdent la main et les doigts. Ces récepteurs sensitifs, qui sont qualitativement distincts (sensibilité aux différences de température, de pression, etc ...) discernent toutes les nuances.

Les massages de bien-être sont bénéfiques pour tout l'organisme : ils décontractent et réchauffent les tissus musculaires, facilitent la circulation veineuse et lymphatique, le système nerveux s'en trouve régulé et calmé, les organes et les tissus profonds stimulés.

Au-delà de ces côtés purement physiologiques, le massage apporte tout d'abord une bonne connaissance de son corps, de ses mouvements, de ses limites. Percevoir l'influence de l'apesanteur, comment le corps se situe dans son équilibre, mesurer l'intérêt de la lenteur des mouvements, et d'un rythme régulier comme effets calmants, sentir l'étroite relation qu'il peut y avoir entre confiance et relâchement...

Pratiqué en groupe, il engendre des rapports confiants entre les participants ; il permet de valoriser la communication non-verbale et de favoriser la convivialité. Cette forme de communication peut s'avérer très riche, originale, surprenante : faire confiance, se laisser aller, ne rien faire, mais aussi donner confiance, prendre soin de l'autre, l'entourer de gestes prévenants et touchants... cela revient à accepter de recevoir et de donner, avec plaisir. On établit ainsi des rapports habituellement peu valorisés comme prendre soin, une attention privilégiée etc...

# Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

## Constellations de l'âme

par Alexandre Canal (06 10 26 95 37, [www.alexandre canal.net](http://www.alexandre canal.net))  
thérapeute énergétique, coach et géobiologue holistique.

### Conférence le 10 novembre à 20h30 :

Les « constellations de l'âme », une approche holistique pour comprendre les dynamiques cachées qui conditionnent notre vie.

Thèmes abordés : la psychogénéalogie, l'épigénétique, la psychologie transpersonnelle, la physique quantique, le chamanisme...

### Atelier le 26 novembre de 9h30 à 18h :

Je vous propose un atelier intitulé « constellations de l'âme ». Bien qu'issue des constellations familiales systémiques de Bert Hellinger, cette approche est enrichie de notions bioénergétiques, spirituelles et chamaniques. Cette méthode permet de disposer dans l'espace les problématiques transgénérationnelles, relationnelles ainsi que les blessures de l'âme afin de s'en libérer. En attribuant aux participants les rôles de nos proches, nous mettrons au jour l'inconscient familial et le bagage de l'âme, afin de permettre une libération émotionnelle qui profitera à chacun, que l'on expose notre problématique ou que l'on soit simple figurant.

Tarif : 60€.

Si vous souhaitez seulement participer sans exposer votre cas : 30€.

Apporter votre repas.

## Au programme :

**Samedi 5 Novembre 9h-10h**

**Méditation**

**Judi 10 Novembre 20h**

**Conférence Constellations de l'âme**

**Samedi 12 Novembre 14h-17h30**

**Massage de bien-être**

**Samedi 19 Novembre 13h30-16h**

**Qi Gong de la Femme**

**Dimanche 20 Novembre 14h-17h**

**Les 5 éléments : Métal**

**Samedi 26 Novembre 9h30-18h**

**Constellations de l'âme**

**Dimanche 27 Novembre 14h-19h**

**Contact Improvisation**

**Samedi 3 Décembre**

**9h-10h : Méditation**

**14h-17h30 : Massage de bien-être**

**Dimanche 4 Décembre 10h-17h**

**Chant Créatif**

**Samedi 10 Décembre**

**9h-11h30 Qi Kong Thérapeutique**

**13h30-16h Qi Gong de la Femme**

**Dimanche 11 Décembre 14h-17h**

**Les 5 éléments : Eau**

## Qi Gong de la Femme

par E. Augendre-Moreau : 06 87 23 98 69

<http://tortuedejade.canalblog.com>

Tarif : 10€ /17€. Horaires : 13h30 à 16h

**19 Novembre : se préparer à l'hiver, saison des Reins, l'eau commence à retourner au profond de la terre.**

**10 Décembre : le temps du repos et de l'intériorisation. Réchauffer l'eau, la faire circuler pour renforcer les os et nourrir les moelles.**

## Les 5 Éléments – Ateliers sur les méridiens d'acupuncture

par Vincianne Olis : 06 86 72 74 11

[www.etre-mieux.net](http://www.etre-mieux.net)

Tarif : de 25€ à 30€. Horaires : 14h-17h

**20 Novembre : Le Métal, méridiens poumon et Gros Intestin**

**11 Décembre : L'Eau, méridiens Rein et Vessie.**

## Qi Kong Thérapeutique

par Hélène Sévry (06 15 19 79 69)

diplômée en 1991 en Médecine Traditionnelle Chinoise par l'Institut de MTC de Shangai, infirmière de profession.

### Les séances du samedi, la prochaine le 10 Décembre de 9h à 11h30:

On commence par une toilette taoïste, des auto-massages, des étirements et un travail sur les méridiens. Puis, on fait une pause thé ou autre boisson, on échange sur ce que nous venons de vivre, on pose des questions sur ce qui est flou, ce qui nous gêne ou nous fait du bien...

On y retourne : petits enchaînements ou bien méditation. On clôture la séance.

Ces pratiques varient selon les saisons et les capacités de chacun, des explications concrètes sont données au fur et à mesure : notions d'éléments énergétiques, dispersion/tonification des énergies, traitement des obstructions du Qi...

Ce Qi Kong peut s'adapter aux personnes fatiguées.

**Atelier hebdomadaire le lundi 10h-11h30.**

### Pastel et Mandala : un atelier de connaissance de soi

Par Sabine Nirdé ([sabine.nirde@yahoo.fr](mailto:sabine.nirde@yahoo.fr))

accompagnatrice en développement personnel et transpersonnel,

**Atelier hebdomadaire le mardi 12h15-13h45**

L'Atelier propose un jeu coloré pour renouer spontanément un dialogue interactif avec sa psyché, son âme, afin de se replacer dans le flux nourricier et créateur de la vie.

En jouant avec la Couleur au moyen des pastels, un dialogue spontané et profond s'instaure avec les parties de soi qui veulent s'exprimer parce qu'ignorées, mésestimées ou tout simplement insoupçonnées. Ce qui permet de refaire le lien avec ce qui se trame, et d'ouvrir la voie à une possible ré-harmonisation de son être dans sa globalité.

Ce cheminement progressif, par la création de Mandalas spontanés et géométriques, vers l'harmonisation des émotions et le recentrage, apaise et redynamise, accroît le pouvoir du libre-arbitre, pour l'amélioration de son bien-être et celui des autres.

Tarif : 20€ - le matériel de base est fourni : papier/pastel/crayons aquarellables....