

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/>

Le retour de la lumière

Profitons encore quelque temps des bienfaits purificateurs de l'hiver, tout en savourant le retour en nous de l'énergie qui accompagne le cycle solaire. Un temps précieux où percevoir avec acuité ce qui est ténu et pourtant essentiel en nous. Un temps où se procurer douceur et soin de soi.

Un temps pour arpenter les nouvelles résolutions ? Pour reprendre le chemin de la pratique ?

A l'Espace Tivoli, nos intervenants vous accueilleront avec bienveillance et compétence, pour vous accompagner dans vos choix, questionnements, curiosités, envies de bien-être et de pratiques saines, avec de très diverses propositions pour lâcher-prise et cultiver l'énergie en soi.

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 hebdomadaires et mensuels, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts.

Retrouvez y également les informations concernant les praticiens qui exercent dans notre salle de soin.

La Lettre

Janvier-Mars 2018

Yoga du Cachemire

Sylvie Bolot-Sessa (07 82 46 02 29) – enseignante de Yoga depuis plus de 15 ans - propose des cours hebdomadaires les **Mardi et jeudi : 9h30-11h ou 18h-19h30** où vous pourrez découvrir ce yoga particulier. Elle propose également des ateliers mensuels d'approfondissement de cette discipline, qui ont lieu **une fois par mois le samedi après-midi** de 14h30 à 17h. Prochain atelier le **Samedi 13 Janvier**.

Mais qu'est-ce que cette pratique, en quelques mots ?

« Et si c'était la première fois, découvrir le yoga avec un regard neuf, émerveillé sur son corps ? C'est votre premier cours, c'est mon premier cours. C'est notre première rencontre ... »

Cette pratique utilise les postures (asanas) et les techniques respiratoires (pranayama) sans aucun but, aucune direction. Nous éveillons la sensibilité du corps et c'est dans cette écoute, cette présence, que nous nous installons dans les poses.

Dans ces différentes postures, dans l'écoute du souffle, nous pouvons nous rendre compte de notre vouloir, notre refus de ce qui est là, et c'est peu à peu dans cette observation sans commentaires, sans comparaison ni évaluation, sans aucun désir de changer quoi que ce soit, que les tensions se libèrent...

Des mouvements simples, sans autre finalité que de rencontrer l'état actuel du corps et de laisser la sensation se déployer libre de toute intervention arbitraire. Lever un bras, tourner la tête, respirer, plier une jambe dans une présence vivante pour découvrir combien nous sommes dans la répétition, l'habitude, la volonté et l'effort.

La méditation est le support constant de l'exploration du corps dans sa substance vibrante plutôt que musculaire. Elle révèle l'accumulation de tensions qui forment une sensation de densité sécurisante. Et encombrante : ces couches de défenses anesthésient le corps originel. Sa sensibilité et sa capacité vibratoire ainsi étouffées, il devient lourd et opaque.

Son expansion naturelle, qui ne connaît ni frontières ni directions, se contracte. La sensation d'être isolé et séparé de l'environnement devient notre réalité, support idéal pour l'image d'une personne définie.

Par cette exploration vivante et respectueuse, notre densité et notre contraction vont peu à peu se résorber et ainsi permettre à notre vrai potentiel, intuitif, libre, lumineux et extatique de s'éveiller à nouveau.

*« Je vous invite à cette découverte sans autre référence que le **Réel**.*

Ce retrait là n'est pas un refus du monde. Mais un temps de repos, de silence.

Au cœur du monde. Sans attentes ni projets. »

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

Cercle de Femmes – Cercle d'Hommes

Bien avec Soi pour Être Bien avec l'Autre.

Natacha Catarino, psychopraticienne, propose d'accompagner des cercles de femmes et d'hommes (séparément) à l'Espace Tivoli.

Les problématiques de chaque participant sont abordées au cours de cet atelier. Les personnes y expriment leurs difficultés du quotidien, l'objectif étant qu'ils trouvent eux même, petit à petit, leurs propres solutions en étant accompagné avec des techniques spécifiques, d'après la **méthode ESPERE de Jacques SALOMÉ**

Nous sommes les acteurs de nos vie. Il est possible d'adopter un positionnement pour chaque situation, en couple, avec nos enfants, nos amis, nos collègues. Cet atelier vise à apprendre à utiliser des outils de Communications Non Violente, et des Règles d'Hygiène Relationnelle. Comment s'affirmer dans la confrontation et non dans l'affrontement? Découvrir les dynamiques de la communication (Demander, Donner, Refuser, Recevoir)...

Quels sont les besoins relationnels de chacun, d'une relation de couple... et comment nourrir celles-ci?

Ces cercles permettent aussi de comprendre comment les situations du présent font écho à nos histoires passées, celles de quand nous étions enfants, d'où des comportements réactionnels ou émotionnels intenses, que l'on ne comprend pas toujours...

Si vous êtes intéresséEs, contactez directement l'intervenante, ces Cercles vont se mettre en place pour le début d'année 2018.

Natacha CATARINO (madamecatarino@yahoo.fr) psychopraticienne, formatrice en relations humaines, consultante en communication.

Tarif: 55€ la journée.

FEVRIER

Samedi 3 Février

9h-13h: **Méditation/Feldenkrais**
14h30-17h: **Yoga du Cachemire**

Samedi 10 Février

9h-12h: **Qi Kong Thérapeutique**
13h30-16h: **Qi Gong de la Femme**

Samedi 17 Février

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 24 Février

15h-18h: **Body-Mind Centering**

Dimanche 25 Février

14h-19h : **Danse Contact Improvisation**

MARS

Samedi 3 Mars

9h-13h : **Méditation/Feldenkrais**
14h30-17h: **Yoga du Cachemire**

Samedi 10 Mars

9h-12h: **Qi Kong Thérapeutique**
14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 17 Mars

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

Samedi 24 Mars

15h-18h: **Body-Mind Centering**

Dimanche 25 Mars

14h-19h : **Danse Contact Improvisation**

Danse Mouvement Thérapie: Lucie Leboeuf: 07.69.78.75.57

Méditation/Feldenkrais: Rebecca Bardet: 06.37.24.11.66

Yoga du Cachemire: Sylvie Bolot-Sessa: 07.82.46.02.29

Qi Kong Thérapeutique: Hélène Sévry: 06.15.19.79.69

Massage de Bien-Etre: Audrey Marcès; 06.56.86.61.63 Qi Gong de la Femme : Élisabeth Augendre-Moreau: 06.87.23.98.69

Body-Mind Centering : Cécile Drouhin: 06.78.74.37.92

Danse Contact Improvisation: Aurore Simon: 06.32.01.95.16

JANVIER

Samedi 6 Janvier

9h-13h: **Méditation/Feldenkrais**
15h-18h: **Body-Mind Centering**

Samedi 13 Janvier

9h-12h: **Qi Kong Thérapeutique**
14h30-17h: **Yoga du Cachemire**

Dimanche 14 Janvier

14h-18h30: **Le Jeu du Tao**

Samedi 20 Janvier

9h-11h: **Danse Mouvement Thérapie**
14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 27 Janvier

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

Dimanche 28 Janvier

14h-19h : **Danse Contact Improvisation**

Le Jeu du Tao

Dimanche 14 Janvier de 14h à 18h30

Quelle est votre Quête ?

Vous avez un souhait, un projet personnel ou professionnel ? Ou le besoin de faire évoluer une situation ? « Changer de métier », « Améliorer ma relation avec... », « Avoir plus de temps pour moi », « Me sentir mieux dans mon corps », ...

Cet atelier propose un accompagnement au changement avec le Jeu du Tao. Une partie de jeu du Tao réunit 4 ou 5 personnes et leur offre l'opportunité d'explorer ensemble leurs souhaits, ressources et difficultés. Il invite à l'expression authentique, à l'écoute bienveillante. Il produit des prises de conscience étonnantes et conduit à des engagements concrets !

Tarif : 30€ par participantE

Infos et inscriptions : Cécile Coste (06 95 99 39 70)

cesisimple@gmail.com / cecilecoste.blogspot.com