

Association  
L'ATELIER DU BIEN ETRE GIDY  
Programme 2024-2025.



## Ateliers harmoniques et énergétiques

### HARMONIE D'ANCHES

Libérez votre musicalité (venir avec son instrument à vent)

Sam 30 nov, 10h-12h  
**40€ l'atelier**

Sandie Jamain, musicienne,  
libération émotionnelle  
06.52.06.32.78

### MASSAGE SONORE

Concert relaxation au son d'instruments primitifs ou sacrés.

Sam 14 dec, 10h-12h  
Sam 5 juill, 10h-12h  
**25€ l'atelier**

J-Luc Urbaniak, musique intuitive, psychothérapeute  
06.51.69.67.38

### SOINS ENERGETIQUES

Soins Energétiques Ayurvédiques individuels

sur RDV (1h)  
**40€ le soin**

Sonia Pignault, énergéticienne  
SEA, yoga, méditation  
06.64.96.50.38

## Cours annuels

### RELAXATION SOPHROLOGIE

Devenez acteur de votre équilibre intérieur

2 mercredis par mois, 18h-19h  
Mer 2 oct : essai gratuit  
**180€ / an (18 cours)**

Valérie Braunn, sophrologue,  
sylvothérapeute, énergéticienne  
06 81 78 81 97

## Parcours bien-être thématiques

### BOOSTER VOTRE BIEN-ETRE

Pratiques de bien-être du quotidien

Dimanche, 10h-12h

17 nov : alimentation, sommeil  
19 jan : douleurs, crises émotionnelles  
16 mar : bilan de vie, transitions majeures  
18 mai : mon être relationnel

**110 € le parcours**  
(35 € à l'unité)

Murielle Xavier,  
kinésiologue, énergéticienne,  
réflexes archaïques  
06.84.17.56.68

### HYPERSENSIBILITÉ / HPI

Echanges sur le fonctionnement et les besoins liés à cette singularité

Vendredi 18h-19h30

27 sept : découverte (gratuit)  
18 oct : gestion des émotions  
15 nov : relation aux autres  
13 dec : orientation scolaire / pro

**95 € la parcours**

Véronique Fenninger,  
psychopraticienne HPI  
06.43.00.70.71

## Conférences & partages

### SYSTEME NEUROLOGIQUE ET BIEN-ETRE

Le rôle du système neurologique dans le maintien de ma santé physique, chimique et émotionnelle

Ve 29 Nov, 18h-20h  
**30€ l'atelier**

Fanny Precy, chiroprateure  
02.38.72.22.98

### SURCHARGE MENTALE / BURN-OUT

Échanges et pratiques spécifiques

Samedi 10h-12h

7 déc : découverte (gratuit)  
11 janv : apprendre à se détendre  
25 janv : savoir se protéger  
8 fev : connecter sa force  
1 mars : se renforcer

**95€ le parcours**

Anne Van Steenberghe,  
sophrologue  
06.13.72.11.56

### ENTRE ART ET NATURE

Reconnexion sensible avec soi au travers d'activités sensorielles

Samedi 10h-12h

5 oct : aromathérapie  
18 jan : méditation olfactive  
1 fev : spell jar  
26 avr : tatakizome  
3 mai : bain de forêt

**95€ le parcours**

Valérie Braunn, sophrologue,  
sylvothérapeute, énergéticienne  
06 81 78 81 97

### BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TETE

Lien entre corps (microbiote...) et esprit (émotions, vitalité...) et outils d'harmonisation.

Ve 11 oct, 18h-20h  
**40€ l'atelier**

Fanny Precy, chiroprateure  
Nadia De Paiva, naturopathe  
Véronique Fenninger, psychopraticienne  
02.38.72.22.98

Inscription(s) auprès de l'intervenant

Lieu des ateliers : Maison des associations - 53, rue du Bourg, 45520 Gidy

Programme détaillé : [www.latelierdubienetre45.fr](http://www.latelierdubienetre45.fr)

Contact association : Agnès Dupré 06.87.31.59.29