



Date	Horaire	Lieu	Evènement	Description	Nombre de places	Participation	Présentation
lundi 22 mai 2023	19h à 20h30	Maison Vaillant, salle 309	Cercle de partage d'Armelle	Sophrologie de groupe	6	20€ - 15€membre	Ateliers pratiques d'1h environ consistent en un entraînement régulier et progressif: - aux techniques de relaxation et de gestion du stress - à l'acquisition d'un mieux-être émotionnel et psychologique
mardi 23 mai 2023	10h à 11h	Maison Vaillant, salle 309	Yoga avec Karin	Yoga détente	8	120€ pour 10 séances	pour les personnes qui cherchent avant tout une solution de détente dans le yoga tout en prenant conscience de sa respiration et de ses sensations physiques. Ce yoga assure une véritable bien-être à long terme et une vraie solution au stress
mardi 23 mai 2023	17h30 à 18h30	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yin yoga	10	120€ pour 10 séances	on pratique différentes postures qu'on tient entre 2 à 3 minutes chacune. Le Yin permet à la fois de se relaxer et de s'étirer et c'est donc aussi un vrai défi pour le mental
mardi 23 mai 2023	19h à 20h	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yoga Vinyasa	10	120€ pour 10 séances	Un yoga tonique où les postures s'enchaînent de manière dynamique en conscience avec le souffle . En pratiquant ce yoga dynamique on transpire et on travaille la force , l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la sculpture et la tonification de la silhouette .
mardi 30 mai 2023	10h à 11h	Maison Vaillant, salle 309	Yoga avec Karin	Yoga détente	8	120€ pour 10 séances	pour les personnes qui cherchent avant tout une solution de détente dans le yoga tout en prenant conscience de sa respiration et de ses sensations physiques. Ce yoga assure une véritable bien-être à long terme et une vraie solution au stress
mardi 30 mai 2023	17h30 à 18h30	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yin yoga	10	120€ pour 10 séances	on pratique différentes postures qu'on tient entre 2 à 3 minutes chacune. Le Yin permet à la fois de se relaxer et de s'étirer et c'est donc aussi un vrai défi pour le mental
mardi 30 mai 2023	19h à 20h	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yoga Vinyasa	10	120€ pour 10 séances	Un yoga tonique où les postures s'enchaînent de manière dynamique en conscience avec le souffle . En pratiquant ce yoga dynamique on transpire et on travaille la force , l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la sculpture et la tonification de la silhouette .
jeudi 1 juin 2023	19h à 21h	Maison Vaillant, salle 408	Cercle de partage Claire, Brigitte	Les arbres - Tour d'horizon sur les découvertes et savoirs ancestraux	10	20€ - 15€membre	Que savons-nous des arbres et surtout de leurs énergies ?  Source incroyable de beauté, d'émotions et d'enseignements, gage de la pérenité de notre terre.  Un temps de partage pour ouvrir notre vision par des découvertes récentes tout en se nourrissant de l'exemple de nos anciens qui les vénéraient.  Symbolique des arbres, l'eau juvénile, modèles énergétiques, etc...
samedi 3 juin 2023	9h30 à 10h15	Forêt de Verrières, au fond et face aux bâtiments des Gatines (parking rte de Verrières)	Cercle de tambours avec Claire	Tambours chamaniques		Gratuit	Le cercle de tambours est un groupe festif qui se réunit pour jouer ensemble en posant un intention positive.  Venez vous joindre au cercle de percussionnistes amateurs dans la forêt de Verrières le Buisson. Les enfants sont les bienvenus et si besoin, nous tenons à leur disposition des percussions !  Tous ensemble nous ferons résonner et vibrer les énergies des bois  Rendez-vous : <a href="https://goo.gl/maps/BuQNukiiv4NdSq1Z6">https://goo.gl/maps/BuQNukiiv4NdSq1Z6</a>
lundi 5 juin 2023	19h à 20h30	Maison Vaillant, salle 309	Cercle de partage d'Armelle	Sophrologie de groupe	6	20€ - 15€membre	Ateliers pratiques d'1h environ consistent en un entraînement régulier et progressif: - aux techniques de relaxation et de gestion du stress - à l'acquisition d'un mieux-être émotionnel et psychologique

Date	Horaire	Lieu	Evènement	Description	Nombre de places	Participation	Présentation
mardi 6 juin 2023	10h à 11h	Maison Vaillant, salle 309	Yoga avec Karin	Yoga détente	8	120€ pour 10 séances	pour les personnes qui cherchent avant tout une solution de détente dans le yoga tout en prenant conscience de sa respiration et de ses sensations physiques. Ce yoga assure une véritable bien-être à long terme et une vraie solution au stress
mardi 6 juin 2023	17h30 à 18h30	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yin yoga	10	120€ pour 10 séances	on pratique différentes postures qu'on tient entre 2 à 3 minutes chacune. Le Yin permet à la fois de se relaxer et de s'étirer et c'est donc aussi un vrai défi pour le mental .
mardi 6 juin 2023	19h à 20h	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yoga Vinyasa	10	120€ pour 10 séances	Un yoga tonique où les postures s'enchaînent de manière dynamique en conscience avec le souffle . En pratiquant ce yoga dynamique on transpire et on travaille la force , l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la sculpture et la tonification de la silhouette .
dimanche 11 juin 2023	10h à 18h	Maison Vaillant, salle 404	Journée avec Guillaume	Découverte d'un lieu sacré - La source guérisseuse de Sainte Geneviève des bois	12	70€- 50€ membre	Et si le sacré pouvait être à votre portée... Si c'était finalement très simple, très accessible, à condition simplement d'aller à sa rencontre. Le sacré c'est une porte qui restera toujours ouverte; une connexion éternelle à votre être profond.  Entrer dans le Sacré, c'est entrer dans la Joie, les deux pieds en même temps comme un enfant dans une flaque d'eau.  Mais souvent avant d'accéder à nouveau à cette simplicité, il y a un chemin de conscience à faire pour s'alléger, se libérer et retrouver l'enfant qui sommeille en nous. Soyez sur en tout cas qu'il n'attend qu'une chose, c'est de s'exprimer avec toutes ses couleurs et toute son énergie de bonheur !  Je vous propose le temps d'une journée de retrouver le Sacré en vous. Nous irons à la rencontre de la fontaine de Sainte Geneviève et avec des baguettes de sourcier, nous emprunterons un chemin qui nous permettra de mettre de la conscience sur ce qui en nous, nous éloigne du sacré. Nous pourrons ainsi chacune, chacun, décider d'aller de nouveau vers le Sacré et de retrouver cette Joie souvent égarée pour en prendre soin et la cultiver au quotidien !  Par ma pratique quotidienne de la Médecine Symbolique, je souhaite vous emmener dans un monde plein d'humour, de légèreté et de Joie, un monde qui est là tout prêt, qui vous attend... Un monde à portée de soi.  Prêt pour le voyage ?
mardi 13 juin 2023	10h à 11h	Maison Vaillant, salle 309	Yoga avec Karin	Yoga détente	8	120€ pour 10 séances	pour les personnes qui cherchent avant tout une solution de détente dans le yoga tout en prenant conscience de sa respiration et de ses sensations physiques. Ce yoga assure une véritable bien-être à long terme et une vraie solution au stress
mardi 13 juin 2023	17h30 à 18h30	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yin yoga	10	120€ pour 10 séances	on pratique différentes postures qu'on tient entre 2 à 3 minutes chacune. Le Yin permet à la fois de se relaxer et de s'étirer et c'est donc aussi un vrai défi pour le mental .
mardi 13 juin 2023	19h à 20h	Moulin de Grais, salle Bièvres	Yoga avec Karin	Yoga Vinyasa	10	120€ pour 10 séances	Un yoga tonique où les postures s'enchaînent de manière dynamique en conscience avec le souffle . En pratiquant ce yoga dynamique on transpire et on travaille la force , l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la sculpture et la tonification de la silhouette .

Date	Horaire	Lieu	Evènement	Description	Nombre de places	Participation	Présentation
samedi 17 juin 2023	9h30 à 10h15	Forêt de Verrières, au fond et face aux bâtiments des Gatines (parking rte de Verrières)	Cercle de tambours avec Claire	Tambours chamaniques		Gratuit	<p>Le cercle de tambours est un groupe festif qui se réunit pour jouer ensemble en posant un intention positive.</p> <p>Venez vous joindre au cercle de percussionnistes amateurs dans la forêt de Verrières le Buisson. Les enfants sont les bienvenus et si besoin, nous tenons à leur disposition des percussions !</p> <p>Tous ensemble nous ferons résonner et vibrer les énergies des bois</p> <p>Rendez-vous : <a href="https://goo.gl/maps/BuQNukiiv4NdSq1Z6">https://goo.gl/maps/BuQNukiiv4NdSq1Z6</a></p>
lundi 19 juin 2023	19h à 20h30	Maison Vaillant, salle 309	Cercle de partage d'Armelle	Sophrologie de groupe	8	20€ - 15€membre	<p>Ateliers pratiques d'1h environ consistent en un entraînement régulier et progressif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux techniques de relaxation et de gestion du stress</li> <li>- à l'acquisition d'un mieux-être émotionnel et psychologique</li> </ul>
Sur rendez-vous 07 49 50 38 55	—	Verrières le Buisson	Soins avec Claire	<p>Magnétisme</p> <p>Accompagnement individuel</p> <p>Géobiologie / Harmonisation des lieux</p>	—	<p>Magnétisme ou accompagnement individuel 70€ - 60€membre</p> <p>Géobiologie sur devis</p>	<p>Dans mes <u>soins</u>, j'utilise le don que m'a donné la nature. La séance dure 1h durant laquelle vous m'exposerez brièvement les raisons de votre venue. Le soin dure environ 30mn à la suite duquel nous échangerons.</p> <p>Lors d'un <u>accompagnement individuel</u>, comme dans le mentorat, je suis à votre écoute pour vous aider à cheminer et vous soutenir en toute bienveillance et dans le respect de la confidentialité.</p> <p>La <u>géobiologie</u> est "la médecine de l'habitat ou des lieux de vie" ; je travaille à la manière des anciens et en complément j'harmonise avec l'énergie.</p>