

ATELIERS Hebdomadaires

SOPHROLOGIE

Méthode douce basée sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive ; se ressourcer, apprendre à lâcher prise.

Lundi 19h-20h15

129 rue de Laigné

Participation : 10€/séance ou 30€/mois ou 80€/trim.

Brigitte Evanen 06.82.24.96.16

BIODANZA

Danser la joie, danser la vie. Le mouvement qui guérit, la danse qui revitalise et harmonise..

Mardi (hors vacances scolaires) 19h30-21h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 284€/an ou 115€/trim. ou 15€/séance

Annie Herrault 06.27.79.48.04

MÉDITATION ET YOGA DE L'ÊTRE

Incarner l'infinie présence de l'Être jusque dans le corps, par l'expansion de conscience et le mouvement.

Mercredi 10h30-12h / 15h30-17h / 18h30-20h

279 av. Félix Geneslay

Participation : 280€/an ou 100€/trim. ou 15€/séance

Marie Rué contact@fleur-de-chene.com

QI GONG

Art énergétique de santé sur tous les plans.

Jeudi 10h30-11h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 100€/trimestre

Françoise Lorence 06.13.97.16.85

YOGA-PILATES-RELAXATION

Pratique globale de bien-être pour harmoniser corps et esprit : mouvements, postures, respirations spécifiques, relaxation.

Vendredi 16h30-17h45 ou 18h-19h15

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 10€/séance ou 220€/an

Laure Cottureau 06.67.92.78.55

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (Mindfulness)

Développer attention et bienveillance, savourer chaque instant.

Se réconcilier avec la vie. Pratique laïque.

Vendredi 19h30h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 260€/an ou 180€/15 séances ou 15€/séance

Marie Bony 06.06.41.24.58

YOGA-RELAXATION-MÉDITATION Enfants et Ados

Apprendre à mieux respirer, diminuer son stress, gérer ses émotions, renforcer sa confiance en soi, prendre soin de son corps.

Samedi 10h30-11h30 (5-9 ans)

Samedi 11h30-12h30 (10-17 ans)

129 rue Laigné

Participation : 10€/séance ou 220€/an

Laure Cottureau 06.67.92.78.55

Programme MINCEUR, ALIMENTATION ET VOLONTÉ

Mincir durablement sans régime, simplement avec douceur et bienveillance. Méthode globale pour atteindre son poids santé.

Samedi 13h-14h30 à partir d'octobre 2019

129 rue Laigné

Participation : 40€/séance ou 60€/mois - programme de 24 séances d'oct 2019 à juin 2020 - Tarif billet symbolique

Laure Pham-Van 06.16.08.34.69

ATELIERS Réguliers

CERCLES EN-CHANTÉS

Méditation avec chants intuitifs qui vous accompagnent dans un état d'être apaisant.

Chaque 1^{er} et 3^e Jeudi du mois 19h30-20h30

129 rue de Laigné

Participation : 10€

Rose Busson 06.89.04.49.43

MÉDITATION EN MOUVEMENTS

Libérer le stress, les émotions, pacifier le mental, régénérer sa vitalité, rencontrer le silence intérieur. **Jeudi 11 Juillet**

Jeudis : 19 Sept. 10 Oct. 14 Nov. 12 Déc. 19h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€/séance (52€ forfait sept. à déc.)

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

DESSIN RÉCRÉATIF

Sans savoir dessiner: art graphique trame et points, observation, énergétique, méditation. (Différents thèmes indépendants)

Mercredi 12 Juin 14h30-16h

Participation : 15€

129 rue Laigné

Francis Aujames francislesokol@gmail.com

HARMONIE PAR LE CHANT. PSYCHOPHONIE

Oser chanter et révéler sa voix libère notre créativité et notre pouvoir de transformation à la faveur d'une nouvelle conscience.

Samedi 15 Juin 17h-19h

129 rue de Laigné

Participation : 65€/trim. ou 25€/séance (+ adhésion 30€)

Yseult Welsch 06.32.15.32.58

DANSE CRÉATIVE

Mettre en mouvement son être, se rencontrer, se libérer et se recréer à travers la danse libre, les arts plastiques et créatifs.

Dimanche 30 Juin 14h30-17h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 25€ (20€ sur demande)

Sandrine Barret 06.18.46.25.01

ATELIER PAIN SANS GLUTEN

Pain sans gluten facile, sain et savoureux. Repartez avec votre pain à faire lever et à cuire et votre kit "prêt à refaire"

Vendredi/Samedi/Dimanche à partir du 23 Août

2h 1 fois par mois - <http://bit.ly/2HMgf0N>

129 rue Laigné

Participation : à partir de 25€ kit "prêt à refaire" inclus

Laure Pham-Van 06.16.08.34.69

RELAXATION BOLS TIBÉTAINS

Laissez-vous emporter par une Relaxation Profonde aux sons et vibrations des Bols Tibétains

Vendredis : 13 Sept. 11 Oct. 15 Nov. 6 Déc. 18h-19h

129 rue Laigné

Participation : 10€

Brigitte Landais 06.50.75.31.93

LAMPE Photo-Neuro-Stimulatrice PANDORASTAR

Exploration d'états modifiés de conscience : Relaxation, méditation profonde, créativité, rêves lucides, bien-être...

Un week-end par mois

129 rue de Laigné

Participation : 50 €

Bruno Mériel-Bussy 06.69.19.07.40

ATELIERS et STAGES Ponctuels (Sur inscription)

ÉCOUTE DU CORPS ET MASSAGE

Écouter la vie dans notre corps et masser.

Mardi 4 Juin 13h30-16h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 30€

Élisabeth Durand 06.75.56.79.50

Connaissance de soi : VOYAGE CHAMANIQUE AU TAMBOUR

Rencontrer des ressources pour soi en explorant nos mondes intérieurs par la relaxation profonde au son du tambour.

Samedis 4 Mai 8 Juin 6 Juillet 14h30-17h30

279 avenue Félix Geneslay Participation : 30€

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

Catherine Chauveau 06.76.25.59.14

INITIATION AUX LECTURES AKASHIQUES

Initiation pour rentrer dans ses propres annales Akashiques, espace de guérisons et de guidances pour soi et pour autrui.

Du 9 au 12 Juin 9h-17h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 444€ (pré-requis 70€ lecture par mes soins)

Christèle Caravetta 07.86.48.91.03

CERCLE DE PARDON

Pour cheminer vers plus d'harmonie et de légèreté dans sa vie, sans parler de soi. Pas de connotation religieuse.

Mardi 18 Juin 18h30-21h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 12€

Emmanuelle Leduc 06.86.16.69.62

ATELIER PAIN SANS GLUTEN

Pain sans gluten facile, sain et savoureux (1 fois/mois). Repartez avec votre pain à faire lever et à cuire et votre kit "prêt à refaire"

Jeu 21 Juin 11h-13h (inscription par sms avant 17/06)

129 rue Laigné Autres dates : <http://bit.ly/2HMgf0N>

Participation : à partir de 25€ kit "prêt à refaire" inclus

Laure Pham-Van 06.16.08.34.69

"AU CŒUR DE L'ÊTRE"

Expansion de conscience et techniques corporelles et énergétiques pour incarner notre Être dans toutes ses dimensions.

Samedi 22 Juin 14h-17h30

129 rue Laigné

Participation : 30€

Marie Rué contact@fleur-de-chene.com

GASTRONOMIE SAUVAGE

Apprendre à reconnaître, cueillir et cuisiner les plantes sauvages comestibles (balade puis préparation d'un repas).

Dimanche 23 Juin 9h-14h

129 rue Laigné

Participation : 40€

Marie Rué contact@fleur-de-chene.com

"EXPRESSIONS !"

Explorer nos Magies Intérieures... Théâtre-Improvisation, Respir'Danse, Éveil à la Nature Sacrée du Clown, Méditation.

Dimanche 23 Juin 10h-18h 70€ (50€ pour les 16-20 ans)

Samedi 24 Août 14h-19h 50€ (35€ pour les 16-20 ans)

279 avenue Félix Geneslay

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

CERCLE DE GRATITUDE & AMOUR BIENVEILLANT

L'attitude de gratitude permet de vivre plus longtemps et d'être heureux, ce cercle est pour vous...

Mardi 25 Juin 19h-21h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Maggy Lépine 06.26.77.68.45

Emmanuelle Leduc 06.86.16.69.62

ATELIER CUISINE VIETNAMIENNE SANS GLUTEN

Cuisine vietnamienne simple, savoureuse et basique. Cuisine et repas + kit "prêt à refaire"

Vend. 28 à Dim. 30 Juin 11h-13h ou 14h-16h

129 rue Laigné

Participation : à partir de 25€ kit "prêt à refaire" inclus

Laure Pham-Van 06.16.08.34.69

ATELIER CUISINE VIETNAMIENNE SANS GLUTEN

Cuisine vietnamienne simple, savoureuse et basique. Cuisine et repas + kit "prêt à refaire"

Jeu à Sam. 4-6 Juill. / 11-13 Juill. / 18-20 Juill. 14h-16h

129 rue Laigné

Participation : à partir de 25€ kit "prêt à refaire" inclus

Laure Pham-Van 06.16.08.34.69

CHROMOTHÉRAPIE Atelier 1

Quelques notions générales, habitat, signification des couleurs dans notre quotidien.

Mardi 9 Juillet 19h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Amanda Bouin 06.30.00.95.09

ATELIER DE GÉOBIOLOGIE

Les pollutions naturelles (eau, réseaux telluriques...) et artificielles (ondes, wifi...) qui nuisent à notre santé dans notre habitat

Mercredi 17 Juillet 19h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Amanda Bouin 06.30.00.95.09

CHROMOTHÉRAPIE Atelier 2

Psychologie colorée et la couleur sur internet

Samedi 10 Août 15h-17h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Amanda Bouin 06.30.00.95.09

STAGE QI GONG

Mercredi 21 Août 9h30-11h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 25€

Françoise Lorence 06.13.97.16.85.

NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE

Apprendre à préserver, entretenir et renouveler son énergie afin de retrouver sa vitalité et mieux vivre au quotidien.

Cycle de 4 ateliers mensuels 13h30-17h30

(Dates à définir avec les personnes intéressées)

129 rue Laigné Participation : 50€

Evelyne Jourdan 06.88.98.58.71

Ré-enchanter sa vie avec la NUMÉROLOGIE CRÉATIVE

Se connaître et se comprendre, découvrir ses talents, transformer ses peurs, exprimer ses dons, éclairer des choix...

Cycle de 3 ateliers mensuels 10h-18h

(Dates à définir avec les personnes intéressées)

129 rue Laigné Participation : 95€

Evelyne Jourdan 06.88.98.58.71

YOGA-PILATES-RELAXATION

Pratique globale de bien-être visant à harmoniser le corps et l'esprit : postures, mouvements, respiration spécifique, relaxation

Samedi 14 Septembre 17h-19h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 20€

Laure Cottereau 06.67.92.78.55

GASTRONOMIE SAUVAGE

Apprendre à reconnaître, cueillir et cuisiner les plantes sauvages comestibles (balade cueillette puis préparation d'un repas).

Dimanche 22 Septembre 9h-14h

Dimanche 20 Octobre 9h-14h

129 rue Laigné

Participation : 40€

Marie Rué contact@fleur-de-chene.com

FAIRE DE SA MAISON UN HAVRE DE PAIX

Conseil pour se sentir en harmonie chez soi, solution pour trier, désemcombrer et purifier

Mardi 1er Octobre 19h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Amanda Bouin 06.30.00.95.09

Connaissance de soi : VOYAGE CHAMANIQUE AU TAMBOUR

Rencontrer des ressources pour soi en explorant nos mondes intérieurs par la relaxation profonde au son du tambour.

Samedi 19 Octobre 14h30-18h

Samedi 30 Novembre 14h30-18h

279 avenue Félix Geneslay Participation : 35€

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

Catherine Chauveau 06.76.25.59.14

SE RÉVEILLER POUR RÉVEILLER SES RÊVES

Atelier expérientiel transformateur pour réinviter nos rêves, leur offrir à nouveau nos élans et les intégrer dans notre vie.

Dimanche 20 Octobre 1er Décembre 9h30-18h

279 avenue Félix Geneslay Participation : 110€

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

Catherine Chauveau 06.76.25.59.14

EXPRESSIONS !

Explorer nos Magies Intérieures... Théâtre-Improvisation, Respir'Danse, Eveil à la Nature Sacrée du Clown, Méditation.

Vendredi 1er et Samedi 2 Nov. 14h-20h et 9h30-17h30

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 110€ et 85€ pour les 16-20 ans

Fabienne Chauveau 06.45.98.35.19

APPRENDRE À CUISINER LES GLANDS DU CHÊNE !

Les glands constituent un aliment savoureux et très nutritif, qu'il faut toutefois savoir préparer correctement... Cuisine et repas.

Dimanche 3 Novembre 10h-13h

129 rue Laigné

Participation : 25€

Marie Rué contact@fleur-de-chene.com

ZEN DANS UN MONDE CONNECTÉ

Suis-je trop connecté? Identification et dangers du numérique, solutions pour se déconnecter chez soi.

Mardi 12 Novembre 19h-21h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 15€

Amanda Bouin 06.30.00.95.09

CHANT SPONTANÉ

Chant d'impro émergeant du corps, des émotions, du silence, du jeu, de la rencontre avec l'autre, Réveiller la créativité de sa voix.

Samedi 7 Décembre 17h30-21h

Dimanche 8 Décembre 10h-16h

129 rue Laigné

Participation : samedi 35€ / dim. 60€ / sam. et dim. 80€

Marie BONY 06.06.41.24.58

TANTRA DE LA RECONNAISSANCE

Une rencontre avec soi, avec l'autre, avec l'Existence au pays du Corps, du Cœur et de la Conscience. (Conférence 13 Décembre)

Samedi 14 et Dimanche 15 Déc. 14h-22h30 et 10h-18h

279 avenue Félix Geneslay

Participation : 150€ (260€ pour toute inscription à deux)

avec **Alok Samadhana** assisté de **Fabienne Chauveau**

06.45.98.35.19

CONFÉRENCES

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Le bon équilibre pour la santé.

Samedi 19 Octobre 15h-16h30

129 rue Laigné

Participation : 10€

Arnaud Berger 06.33.50.28.64

RETROUVER UN BON SOMMEIL

Somnifères, gare aux effets secondaires. Les bienfaits des plantes et des tisanes. Comment prévenir les nuits blanches.

Samedi 16 Novembre 15h-16h30

129 rue Laigné

Participation : 10€

Arnaud Berger 06.33.50.28.64

Atelier-conférence LE TANTRA ET SES VOIES MULTIPLES

Voie d'expansion de Conscience et d'Amour, de transformation, d'éveil des sens, d'harmonisation, d'Unité au-delà de la Dualité...

Vendredi 13 Décembre 19h

129 rue Laigné

Participation : 10€ (gratuit si inscription au stage)

Avec **Alok Samadhana** et **Gaïa (Clowne Conscience)**

alias **Fabienne Chauveau** 06.45.98.35.19

SÉANCES INDIVIDUELLES (Sur rendez-vous)

Prenez rendez-vous avec le thérapeute de votre choix !

(Voir liste ci-après)

Soins Ponctuels (Sur rendez-vous)

SOIN À « 4 MAINS » (par un duo de praticiens)

Un soin global d'1h30 combinant massage et soin énergétique, afin de ré-harmoniser corps et esprit.

Jeudi 25 Avril

Vendredi 7 Juin

Jeudi 11 Juillet

279 avenue Félix Geneslay

Tarif : 80€

Élisabeth Durand 06.75.56.79.50

Benoît Hulin 06.89.99.96.77

Journée PORTES-OUVERTES

Vendredi 27 septembre 2019, de 12h à 21h

Venez rencontrer les intervenants de l'association

Gratuit

Journées DÉCOUVERTES

Samedi 28, Dimanche 29, Lundi 30 septembre

Ateliers, conférences, mini-soins découvertes...

10€ pour 1 jour, 15€ pour 2 ou 3 jours

Journées ENFANTS

Des journées ou demi-journées pour les enfants ont lieu à différentes dates dans l'année.

Si vous voulez en être informé, n'hésitez pas à nous laisser votre mail à : e.leduc@au-mieux-etre-lemans.com

Prochaines dates (après-midi) :

- **Mercredi 27 Mars**

(Nombre de places limité)

Informations et préinscriptions :

Élisabeth 06 75 56 79 50

Annabelle 06 32 18 36 13

LISTE DES INTERVENANTS Au Mieux Être

Tarot traditionnel d'Oswald Wirth

Francis AUJAMES

06.63.78.47.61 francislesokol@gmail.com

Danse Créative – Art Thérapie

Sandrine BARRET

06.18.46.25.01 www.creallume.com

Naturopathie - Iridologie - Géobiophysique

Arnaud BERGER

06.33.50.28.64 ab.naturopathe@yahoo.fr

Méditation de Pleine Conscience (mindfulness)

Marie BONY

06.06.41.24.58 mariebony@hotmail.fr

Décoration d'intérieur - Domothérapie

Amanda BOUIN

06.30.00.95.09 www.amandafeeclochette.com

Soins énergétiques - Méditation et Massages En-Chantés

Rose BUSSON

06.89.04.49.43 busson.rose@gmail.com

Lecture d'Âmes – Soins chamaniques

Christèle CARAVETTA

07.86.48.91.03 revelessence@orange.fr

Bioénergétique transpersonnelle, Conscience, Mieux-Être

Catherine CHAUVEAU

06.76.25.59.14 hateya6@gmail.com www.hateya.fr

Chamanisme, Médiumnie, Massages, Théâtre, Clown, Danse

Fabienne CHAUVEAU

06.45.98.35.19 www.lesoleildanslesyeux.com

Gestalt thérapie (Accompagnement par la parole)

Valérie COCHEREAU

06.75.59.32.18 www.gestalt-therapie-lemans.fr

Massages intuitifs- Reboutement – Fleurs de Bach

Laure COTTEREAU

06.67.92.78.55 laurebienetre.blogspot.com

Thérapie relationnelle et conjugale

Bénédicte COUTANT

06.37.55.20.34

Coiffure énergétique (Trichothérapie)

Christine COUTARD

07.77.37.32.86 trichotherapy.christine@gmail.com

Astrologie humaniste – Ateliers d'écriture

Christophe DELOZE

06.21.47.47.28 www.christophe-deloze.fr

Développement personnel, psychologie positive

Claire DUBOIS

06.77.48.62.06 clairedubois@free.fr www.mondeinterieur.fr

Kinésiologie, Relaxation, Tui Na, Thérapies manuelles douces

Élisabeth DURAND

06.75.56.79.50 durandelisabeth72@orange.fr

Sophrologie - Astrologie chinoise et occidentale – Massages

Brigitte EVANEN

06.82.24.96.16 www.sophrologie-evanen.com

Fasciapulsologie

Annabelle FOUQUERAY

06.32.18.36.13 www.fasciapulsologue.fr

Psychologue clinicienne - Praticienne EMDR

Héloïse FLEURY

06.60.36.80.96 heloisefleury@hotmail.com

Gestalt thérapie

Maryline GUILLET-DARET

06.71.24.39.16 marylineguillet@gmail.com

Thérapie émotionnelle, Trame énergétique

Isabelle GUY

07.82.49.04.79 oliviergisap@hotmail.fr

Massages Akwaterra, Abhyanga, Californien, Kobido, Amma

Virginie HARDY

06.83.37.95.66 www.lharmonieinterieureparlemassagederelaxation.com

Biodanza

Annie HERRAULT

06.27.79.48.04 annieBiodanza72@orange.fr www.dansedelavie72.fr

Soins énergétiques esséniens - Champs magnétiques pulsés

Patrick HUET

06.15.36.07.31 www.patrickhuet72.fr

Shiatsu – Thérapie holistique – Arts énergétiques internes

Benoît HULIN

06.89.99.96.77 www.hbshiatsu.wordpress.com

Numérologie créative

Évelyne JOURDAN

06.88.98.58.71 metamorfee.ej@free.fr

Hatha Yoga

Brigitte LANDAIS

bribri.landais@gmail.com

Photo-thérapie

Marie LANDREAU

06.81.35.02.66 www.expression-photo.com

Psycho-bio-acupressure – Bioénergie – Alimentation santé

Marie LECLERCQ

06.80.04.10.55 leclercqmarie504@yahoo.com

Soins énergétiques – Soins Lémurien – Cercles de Pardon

Emmanuelle LEDUC

06.86.16.69.62 www.au-mieux-etre-lemans.com

Ostéopathie (adultes, femmes enceintes, enfants, bébés, sportifs)

Ronan LEDUC

06.75.32.95.75 www.osteopathe-ronanleduc.fr

Réflexologie plantaire - Soins énergétiques et médiumniques

Maggy LÉPINE

06.26.77.68.45 www.lumieremagique17.e-monsite.com

Sophrologue Caycédiennne

Laurence LEROY

06.26.23.61.98 sophro72@gmail.com www.laurencelero.com

Ateliers Taoïstes Féminins - Qi-Gong

Françoise LORENCE

06.13.97.16.85 loclair702@gmail.com

Access Bars

Isabelle LORIOT

06.81.99.75.75 loriot.isabelle72@gmail.com

Ateliers conscience et mouvement – Massages - Soins

Marie-Thérèse MARSEUL

06.35.13.72.94 mth.2009@live.fr

Lampe photo-neuro-stimulatrice Pandorastar

Bruno MÉRIEL-BUSSY

06.69.19.07.40 www.akkana.fr

Hypnothérapie

Alexandra ORRIOLS

06.25.32.00.59 www.hypnotherapie-lemans.com

Psychothérapie Gestalt

Elodie PEREZ

06.63.48.80.59 animersavie@gmail.com

Coach Sans Gluten

Laure PHAM-VAN

06.16.08.34.69 LaurePV.Coach@gmail.com

Psychologie - Hypnothérapie

Céline ROY

06.34.90.84.52 hypnotherapeute.celineroy@gmail.com

Méditation et Yoga de l'Être - Plantes sauvages comestibles

Marie RUÉ

marie.rue@laposte.net www.fleur-de-chene.com

Relaxation sonore

Nadia SIMON

06.98.29.84.07 nadiasimonsimon@gmail.com

Soins énergétiques et vibratoires

Florence THOMAS FERRE

06.83.46.78.60 florenceenergies.omshanti@gmail.com

Soins énergétiques, Magnétisme, Radiesthésie - Maître verrier

Frédéric TROISIÈME

06.22.00.51.98 www.at-123vitrail.fr

Psychothérapie corporelle et Sensitive Gestalt massage®

Philippe VAN DER VLIET

06.62.25.76.70 pvandervliet@wanadoo.fr www.pvdrvjimdo.com

Sophro-analyse des mémoires prénatales, naissance, enfance

Aline VÉRITÉ

06.37.77.19.58 verite.aline@hotmail.fr

Ateliers Harmonie par le chant

Yseult WELSCH

02.99.71.95.88 www.centropsychophonieheliogramme.fr



PROGRAMMATION De Juin à Décembre 2019

129 Rue de Laigné
279 Avenue Félix Geneslay
LE MANS



129 Rue de Laigné

Tramway T1, arrêts Durand Vaillant ou Goya
Bus 5 ou 21, arrêts Jean Moulin ou Cité Joly

279 Avenue Félix Geneslay

Bus 5 ou 21, arrêt Ronceray