

# BIENVENUE à la SOURCE

Près de chez vous, un lieu de pratiques corporelles douces et puissantes pour enchanter son quotidien

## PORTES OUVERTES samedi 17 juin 2017

**9h30** : Pilates / Daniela Pasinetti 06 81 61 08 15 Mail : [corpoanima33@gmail.com](mailto:corpoanima33@gmail.com)

Le Pilates est une gymnastique douce (sans impact) qui assure de retrouver une autre qualité de vie, une forme physique dynamique.

**10h** : Atelier de Présence active / Nathalie Renault 07 68 58 08 29 Mail : [ateliernora.arttherapie@gmail.com](mailto:ateliernora.arttherapie@gmail.com)

Méditation et/en Mouvement

**10h30** : Hatha Yoga / Laurence Pinsard 06 11 59 69 42 Mail : [lpinsard@yahoo.fr](mailto:lpinsard@yahoo.fr). FB : omsweetomyogabordeaux

Une voie vers l'équilibre et l'harmonie, au travers de la respiration, la relaxation, les postures et la méditation.

**11h** : VOIX / Cécile Foucard Tél. : 06 79 53 69 50 Mail : [cecile.foucard@free.fr](mailto:cecile.foucard@free.fr). Web : [trouver-sa-voix.blogspot.fr](http://trouver-sa-voix.blogspot.fr)

S'ouvrir à soi-même en ouvrant sa voix

**11h30** : Périnée et danse / Zélia Cherpentier 06 50 24 21 08 Mail : [association.zananda@gmail.com](mailto:association.zananda@gmail.com)

**12h** : Méthode Feldenkrais / Isabelle lasserre 06 68 32 21 22 Mail : [atelierlarenverse@orange.fr](mailto:atelierlarenverse@orange.fr)

« une approche sensible du vivant par la conscience du mouvement » Web : [www.atelier-la-renverse.com](http://www.atelier-la-renverse.com)

PAUSE MÉRIDIDIENNE: partager les cuisines de chacun, auberge espagnole et convivialité

**14h** : Hatha Yoga / Delphine Brissonnaud 07 86 80 49 97 Mail : [delphinebrissonnaud@gmail.com](mailto:delphinebrissonnaud@gmail.com)

Hatha Yoga complet adapté aux occidentaux, le Yoga de l'Energie selon Roger Clerc nous propose de ressentir l'énergie de vie circulant dans son corps.

**14h30** : Qi Gong / Francis Andrieux 06 20 55 50 90 Mail : [francischuan@gmail.com](mailto:francischuan@gmail.com)

Postures, méditations, respirations pour une meilleure conscience corporelle et énergétique.

**15h** : méthode Feldenkrais / Jean Arzel 06 32 18 84 21 Mail : [jean.arzel@hotmail.ch](mailto:jean.arzel@hotmail.ch) Web : [www.jean-arzel.com](http://www.jean-arzel.com)

Apprendre à travers le mouvement, affiner l'usage de soi, chercher le calme intérieur qui permet une action efficace

**15h30** : Bones for Life / Marie Josée Bouton 06 61 39 56 21 Mail : [mj.bouton@sfr.fr](mailto:mj.bouton@sfr.fr)

« une méthode pour stimuler la force des os, les nourrir »

**16h** : Abdos De Gasquet / Sophie Dutheil 06 13 62 39 51 Mail : [touchatout2@gmail.com](mailto:touchatout2@gmail.com)

Les abdos autrement : respirer, améliorer sa posture sans risque pour le dos et le périnée!

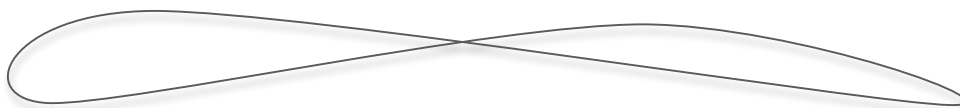
**16h30** : Tai chi chuan / Vincent Curulla 06 58 92 40 16 Mail : [vinnlau@gmail.com](mailto:vinnlau@gmail.com)

Comprendre le relâchement de la masse corporelle tout en maintenant un bon alignement de sa structure

**17H30** : VOYAGE SONORE / Léo Sors 07 68 22 44 02 Mail : [leo.sors@gmail.com](mailto:leo.sors@gmail.com)

Léo présentera son projet VALI, un subtil mélange entre la méditation guidée et l'improvisation musicale.

APÉRO et PALABRES JUSTE AVANT de CLOTURER la JOURNÉE à 19h



LA SOURCE 39, rue Pelleport 33800 Bordeaux 06 68 32 21 22 Mail : [lasourcebdx@gmail.com](mailto:lasourcebdx@gmail.com)