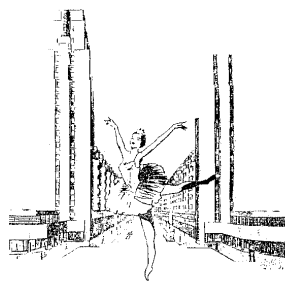


danse



LE JEUNE BALLET DE VILLEURBANNE Lucia Petrova

Direction et professeur expérience confirmée par le Ministère de la Culture
Cours pour enfants et adultes, professionnels et amateurs

Renseignements et inscriptions :

tout le mois de septembre, de 18 à 20h

✉ 77 rue Magenta, BP 3036
69605 Villeurbanne cedex

☎ 06 11 14 63 64

écriture



ALEPH ECRITURE L'expérience de l'écriture

Les formations, les accompagnements personnalisés, les interventions.

Impliquantes et techniques, nos formations à l'écriture constituent pour les participants des générateurs d'autonomie, à la fois personnelle et professionnelle. Aleph Ecriture Rhône-Alpes propose des ateliers d'écriture découvertes, réguliers, hebdomadaires ou mensuels, thématiques autour de l'autobiographie, de la nouvelle, du roman, de la poésie, d'un chantier personnel, de l'écriture au travail...

Toutes nos activités peuvent être prises en charge au titre du droit individuel à la formation (DIF)

Séances d'atelier d'écriture gratuites à 17h et 19h

Portes ouvertes vendredi 19 septembre de 16h30 à 21h

✉ 12 bis rue Aimé Collomb 69003 Lyon
☎ 04 78 71 01 04

@ www.aleph-ecriture.fr
sylvie.foizon_galand@aleph-ecriture.fr

bien être



MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES

Le corps en mouvement

Initiée par Marie-Lise Labonté (le Déclic), cette libération psycho-corporelle touche la globalité de l'Être, dans une approche à la fois douce et profonde. Les mouvements amènent graduellement à restaurer le dialogue avec son corps, à dénouer les tensions et à ouvrir les cuirasses physiques. Une rencontre intime de soi permet de ressentir son corps de façon plus entière, plus unifiée, de retrouver un sentiment de solidité et de souplesse.

- Cours collectifs et ateliers au Jardin de Santé, 33 rue Francis Chirat, 69100 Villeurbanne
- Stages spécifiques - Séances individuelles sur RDV

- Soirée découverte, le 1er mercredi de chaque mois

☎ 04 78 54 30 62

@ coeurecoute@free.fr

www.coeurecoute.com

bien être



SHIATSU et DO-IN : un Art du Toucher !

Le Shiatsu est une technique énergétique manuelle venant du Japon. Il s'agit d'une pratique préventive de santé et de gestion du stress. Le Shiatsu utilise les mêmes trajets que l'acupuncture, mais en utilisant la digitopression ; il régularise le Qi ou Énergie vitale, favorisant détente musculaire et relaxation mentale. Le Do-In se pratique seul ; lié à la respiration, il intègre des exercices de stimulation du Qi, de la méditation et des postures d'étirements.

- Cours collectifs le mercredi soir : 'A Corps et Accord' 61 cours de la république - Villeurbanne.

Do-In : 18h30 à 19h30 - Shiatsu : 19h30 à 22h. Porte ouverte : 17/09 et 24/09 de 18h30 à 21h.

- Possibilité de Formation de Praticien en Shiatsu Traditionnel sous l'égide de la F.F.S.T.

Bernard Ferlay - Praticien/Enseignant agréé par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

✉ 42 rue Patet 69009 Lyon (Cabinet)
☎ 06 72 08 82 77 - 04 27 70 10 97

@ www.zeneqilibre.net
beferlay@zeneqilibre.net

bien être



CHUAN TONG INTERNATIONAL Formation massage TuiNa :

Doté d'une grande diversité de techniques manuelles, le TuiNa est l'une des 4 branches fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise et est pratiqué comme tel dans les hôpitaux chinois. Chuan tong dispense une formation basée sur le programme universitaire chinois, incluant à la fois fondements théorique, et pratique du massage. La constitution de groupes réduits garantit la qualité de nos cours par un suivi attentif de chacun de nos participants.

Conférence gratuite jeudi 18 septembre à 19H30

Chuan Tong propose également des stages de Tuina 100% pratique débutants et confirmés.

Taiji-Quan & QiGong | Kung-Fu (adultes et enfants) | Cours d'essai gratuits !

✉ 14, rue Valentin Couturier 69004 Lyon
☎ 06 77 63 94 22

@ chuan.tong@gmail.com
www.taichi-chuan-tong.com