



Dans le cadre de la prévention des troubles liés au stress et pour une meilleure qualité de vie,
je vous propose des **ATELIERS d'ÉCOLOGIE INTERIEURE®**

En général, un dimanche matin par mois de 9h30 à 12h30 (voir dates au verso), sur le thème :

Variations entre corps et esprit.

Contact: Michèle Quintin, psychologue, psychothérapeute, responsable du Centre de Relaxothérapie® et de Prévention (centre de traitement des problématiques du stress), relaxologue et animatrice d'ateliers de prévention et gestion du stress, tél.: 02-649.36.46.
e-mail : info@relaxotherapy.com - internet: www.relaxotherapy.com



ALCHIMIE PRÉCIEUSE du CORPS

Vertical et symétrique, terrestre et cependant aérien, sculpté par la pesanteur, animé par le souffle, le corps s'adapte avec ivresse à ces deux éléments pour lesquels la nature ne l'a pas tout à fait doué.

***Il doit transiter par l'état liquide et se plonger avec délice dans la fluidité pour réussir le précieux amalgame.
Il plonge alors dans la grâce et se déguise en source de beauté.***

Texte inspiré du livre de Michel Serres "Variations sur les corps".

Ces ateliers d' « Ecologie Intérieure® » se donnent au minimum par 5, ils forment une sorte de construction progressive. C'est pour cette raison que j'invite tout participant à commencé au début d'un cycle et de s'engager fermement pour 5 ateliers. Ils incluent un travail sur le corps, sur la respiration, un travail de relaxation, une approche de la méditation, une sensibilisation à la philosophie du yoga et à l'hygiène de vie en général, en espérant qu'ils deviennent également des moments de joie, d'apaisement, de réflexion et de développement personnel.

Les ateliers sont essentiellement pratiques et s'orientent vers :

- **un travail corporel basé sur le yoga et la relaxothérapie®**
(tonification, assouplissement, exploration du champ sensoriel, travail sur les différents composants corporels et énergétiques),
- **l'exploration de notre pôle immobile**
(relaxation, suspension du temps, méditation),
- **un travail sur la respiration et l'ouverture de la cage thoracique**
(approche yogique du souffle en terme de véhicule de nos énergies subtiles),
- **l'expression esthétique de nos polarités,**

Sur demande : approche de l'hygiène alimentaire
(médecine par l'assiette, cuisine facile et attitudes propices).

Modalités pratiques:

Inscriptions indispensables auprès de Michèle QUINTIN, tél : 02/649.36.46,
ou par e-mail: info@relaxotherapy.com

Lieu : **Institut tibétain Nalanda, 50 rue de l'Orme, 1040 Bruxelles**
(perpendiculaire à la rue Charles Degroux)

Dates: **En 2011: 1^{er} cycle : 9 janvier, 6 février, 6 mars, samedi 2 avril, 10 avril, samedi 7 mai,
2^e cycle : 5 juin, 26 juin, samedi 10 septembre, samedi 1er octobre, 6 novembre,
(et en extra pour les fidèles) 3 décembre.**

Certaines dates 2011 ont été modifiées dans ce programme, suivant les événements de l'institut tibétain Nalanda (voir dates soulignées). Je vous remercie de votre compréhension.

**En 2012: 1^{er} cycle : 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril, 8 mai,
2^e cycle : 3 juin, 1er juillet, 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre,
(et en extra pour les fidèles) 2 décembre.**

Horaires: 9h30 à 12h30, **(accueil à partir de 9 h, le cours commence à 9h30),**
Merci d'être ponctuel(le) pour ne pas perturber l'organisation et pénaliser les autres participants

Prix: **15 euros par atelier, paiement par 5 ateliers**
(acompte 25€, à verser au **063-0043703-88** au plus tard 2 semaines avant l'atelier,
le solde au premier atelier).
(Essai : le 1^{er} atelier peut être gratuit ; si cela convient, nous invitons à payer les 5 ateliers du semestre)

Tenue: à l'aise (jogging, vêtement de sport)

Accessoires: une couverture (tapis, coussin, sangles... disponibles sur-place)

Public: adultes

Au plaisir de partager ces beaux matins !

Bien à vous,

Michèle Quintin