



**ATELIER BIEN-ETRE EN PLEINE NATURE  
LES DIMANCHES MATINS D'ETE**

*Suivi d'un moment de partage*

*5 juillet - Qi Gong XIXIHU, animé par Pilar Bravo*

*26 juillet - Relaxologie (méthode Jacobson), animé par Malizia Peñaloza*

*2 août - Méditation, animé par Joëlle Destouches*

*9 août - Relaxologie (méthode Vittoz), animé par Malizia Peñaloza*

*23 août - Relaxologie (training autogène), animé par Malizia Peñaloza*

*30 août - Vini Yoga, animé par Cindy Ansermoz*

Où ?

Ch. des Gravanys 12

2017 Boudry

Horaires :

9h à 11h

Participation sur

inscription :

[contact@terraluz.ch](mailto:contact@terraluz.ch)

079 102 22 26

Nombre de places

limité

Prix :

participation  
libre et en conscience





5 juillet – Qi Gong XIXIHU  
Animé par Pilar

Appelé également Qi Gong de la marche, il est destiné à renforcer l'énergie des personnes immunitaire faible, dépressives, atteintes de cancer et fait du bien A TOUT UN CHACUN.  
Il harmonise tout particulièrement le schéma émotionnel, libère et calme l'esprit.  
La pratique de la marche agit pour chaque organe ; poumon, cœur, rate, rein, foie, se concentrant sur la respiration, l'attention et le mouvement.

26 juillet – Méthode Jacobson  
Animé par Malizia  
[www.hatoipaisiblement.com](http://www.hatoipaisiblement.com)

La relaxation du Dr. Jacobson est basée sur le relâchement musculaire, permettant ainsi d'obtenir une réelle détente mentale. Il existe une relation étroite entre nos émotions et nos tensions musculaires. Une méthode pour la gestion des émotions en passant par la décontraction musculaire. Relaxation recommandée pour les personnes atteintes d'insomnie, de bégaiement, de stress, de maladies psychosomatiques, de douleurs dorsales, d'anxiété...

2 août – Méditation et  
conscientisation  
Animé par Joëlle  
[www.terraluz.ch](http://www.terraluz.ch)

Méditation guidée sur le ressenti dans son corps, cette pratique amène une plus grande attention sur les sensations internes; picotements, chaud, froid, volume, poids... dans le but d'être plus à l'écoute du moment présent et des messages que notre corps nous transmet.  
Cette méditation sera précédée et suivie d'un moment de connexion avec les autres participant(e)s.

9 août – Méthode Vittoz  
Animé par Malizia

Relaxation qui prend appuis sur la conscience de soi et de l'autre, de notre environnement, des idées et pensées qui nous habitent et de nos émotions.  
La conscience éprouvée permet un rétablissement cérébral grâce à la recherche d'un juste équilibre entre nos pensées et nos sens.  
Relaxation recommandée si vous vous sentez stressé, tendu, dispersé, anxieux, si vous traverserez une période difficile, si vous subissez des pensées négatives ou si vous souffrez de troubles du sommeil.  
Pour améliorer la concentration et accroître la capacité de choisir, de décider, d'agir.

23 août – Training autogène  
Animé par Malizia

Développé par le psychothérapeute D. Johannes Heinrich Schultz, il s'agit d'une technique qui s'inspire du yoga et de l'hypnose qui permet un relâchement profond de tout l'organisme et une déconnexion du mental. Méthode recommandée pour vous débarrasser des émotions et des sensations inutiles qui ont tendance à nous envahir. Apporte une aide très efficace pour les personnes anxieuses, souffrant de troubles du sommeil et fatigue intense.

30 août – Vini Yoga  
Animé par Cindy  
[www.institutsamgati.ch](http://www.institutsamgati.ch)

Cindy vous propose un moment de calme entre vous et votre respiration ! Par des mouvements harmonieux et en rythme avec la respiration, vous pratiquerez des enchaînements de postures pour éveiller votre corps, des exercices respiratoires pour s'oxygéner et un moment de méditation pour calmer votre esprit. Ce type de yoga est ouvert et accessible à tous pour se faire du bien ☺