

AGENDA DES ATELIERS EN GROUPE 2019_2020 animés par Sylvie Carde, Sophrologue et énergétique

Atelier	09/2019	10/2019	11/2019	12/2019	01/2020	02/2020	03/2020	04/2020	Jour /Horaire	TARIF par personne*
Sophrologie S1	17, 24	1,8,15	5,12,19,26	3,10,17	7,14,21,28	4,11	3,10,17, 24,31	7	Mardi 11h-12h Séance d'1h	Séance : 15€ 12 séances : 165€ 24 séances : 315€
Sophrologie S2	18, 25	2,9,16	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29	5,12	4,11,18, 25	1,8	Mercredi 13h-14h Séance d'1h	Séance : 15€ 12 séances : 165€ 24 séances : 315€
Méditation débutants M1	24	15	12	17	14	11	10	7	Mardi 17h30-18h30 Séance d'1h	Séance : 15€ 4 séances : 55€ 8 séances : 100€
Méditation confirmés M2	25	16	13	18	15	12	11	8	Mercredi 18h30- 19h30 Séance d'1h	Séance : 15€ 4 séances : 55€ 8 séances : 100€
DO IN (auto-shiatsu) DI	26		21		16		12	30	Jeudi 9h30-11h30 Séance de 2h	Séance : 25€ 2 Séances : 45€ 5 Séances : 105€
Voix et Créativité VC	28	19	23		11	1	21		Samedi 10h-12h30 Séance de 2h30	Séance : 35€ 3 séances : 90€ 6 séances : 175€
Améliorer son sommeil RS	28	19	23		11	1	21		Samedi 14h30-17h Séance de 2h30	Séance : 35€ 3 séances : 90€ 6 séances : 175€
Guérir ses émotions par la cohérence cardiaque CC		23				19		22	Stage 1 jour***	Stage : 95€
Apprendre les bases du massage shiatsu bébé									Sur demande** Séance d'1h	Séance : 15€
Apprendre les bases du shiatsu familial du dos									Sur demande** Séance 2h30	Séance : 35€

Inscriptions sur demande à Sylvie Carde par mail (sylvie.carde@wanadoo.fr) ou au 06 86 00 66 78 (appel ou sms). Laissez un message sur mon répondeur si vous n'arrivez pas à me joindre en laissant vos coordonnées : Prénom+Nom+Téléphone+Objet de votre appel (niveau et date de l'atelier souhaité) +horaires possibles pour vous rappeler.

AGENDA DES ATELIERS EN GROUPE 2019_2020 animés par Sylvie Carde, Sophrologue et énergéticienne

Certains ateliers sont hebdomadaires (sophrologie), d'autres mensuels (méditation, Voix et créativité, Do In) ou ponctuels. Ils sont organisés de la mi-septembre à avril.

*Séance d'essai possible pour les ateliers de sophrologie et de méditation, uniquement en septembre : paiement libre, conseillé 15€ (minimum 5€). En dehors de la séance d'essai, un engagement sur la durée est demandé pour ces ateliers, les absences ne sont pas remboursées, mais un rattrapage est possible en séance individuelle (le coût de la séance déjà payée et manquée sera défacturé du coût d'une séance individuelle d'une heure à mon cabinet, tarif de base). Vous pouvez vous engager sur les 4 mois de 2019 seulement, et ne pas continuer en 2020. Par contre, si vous souhaitez venir en 2020, il faudra être venu aussi en 2019, car il y a une progression pédagogique de 2019 à 2020. Je n'inscris aucune nouvelle personne en 2020.

** Les ateliers sur demande se feront à partir de 4 personnes.

Règlement à la fin de la 1^{ère} séance, par chèque à l'ordre de Sylvie Carde, ou bien en espèces ou CB (facture fournie sur demande). Les prix sont TTC.

Adresse des ateliers : **Quai Ouest, Bureau n°3 au Rez-de-chaussée, 5 rue Joseph Le Brix, 56000 Vannes.**

Informations sur les ateliers :

Sophrologie : une progression pédagogique dans la pratique de groupe se fera de la Relaxation Dynamique du 1^{er} au 4^{ème} degré. D'autres techniques pourront être utilisées en fonction des groupes constitués. Je pratique la sophrologie telle qu'enseignée à l'école dont je suis issue (E.D.H.E.S. à Paris, école de Jean-Pierre Hubert) qui n'est pas « Caycédienne » mais orientée sophro-analyse et très proche de l'hypnose dite « éricksonienne ».

Méditation : le 1^{er} niveau est destiné à découvrir plusieurs sortes de méditations, afin de ne pas être « enfermé » ou sclérosé dans une pratique particulière, et apprécier la variété en fonction du moment, de notre qualité d'être. Il existe toutes sortes de pratiques méditatives, et je vous en ferai découvrir plusieurs. Le 2^{ème} niveau est plus « confirmé » et s'adresse à des personnes qui ne sont pas débutantes. Un entretien préalable avec moi est nécessaire pour savoir ce que vous avez déjà pratiqué. Il contiendra des méditations guidées sur les chakras principaux. Comme il y a 7 chakras et 8 séances, la dernière séance sera...la cerise sur le gâteau ! Surprise !

Do in (auto-shiatsu) : il y a 5 ateliers en tout sur l'année, pour être en correspondance avec les 5 éléments de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), qui est à la source du shiatsu et du DO IN, et avec les saisons, selon les dates de la MTC. L'atelier en septembre est en rapport avec la saison de l'automne et l'élément METAL (méridiens Poumon/Gros Intestin). L'atelier en novembre est en rapport avec la saison de l'hiver et l'élément EAU (méridiens Rein/Vessie). L'atelier en janvier est en rapport avec l'intersaison présente entre chaque saison, ici ce sera l'élément TERRE (méridiens Rate/Pancréas/Estomac). L'atelier de mars est en rapport avec la saison du printemps et l'élément BOIS (méridiens Foie/Vésicule Biliaire). L'atelier de fin avril est en rapport avec la saison de l'été et l'élément FEU (méridiens Cœur/Intestin grêle et MaîtreCoeur/TripleRéchauffeur). Vous pouvez vous inscrire à chaque atelier séparément ou prendre un « abonnement » à 2 ou 5 ateliers.

Voix et créativité : cet atelier commence par un entraînement psychophonique (méthode de Marie-Louise Aucher®) de la voix et du corps (exercices, vocalises, puis chant). Il ne s'agit pas de chanter bien ou juste, mais de prendre conscience de sa propre voix, des vibrations et du massage naturel qu'elle engendre en nous, tant en interne dans

AGENDA DES ATELIERS EN GROUPE 2019_2020 animés par Sylvie Carde, Sophrologue et énergéticienne

notre corps, que par la réceptivité des sons sur la peau en externe. La voix et le chant nous font prendre conscience de nos sensations, de nos émotions et de la qualité de nos perceptions. Ce travail sur la voix permet de cheminer sur la voie d'un épanouissement qui permet une plus grande créativité, que nous aborderons selon plusieurs angles, laissant libre cours à l'imaginaire selon votre sensibilité (dessin, couleurs, écriture...).

Améliorer son sommeil : cet atelier conjuguera plusieurs méthodes (sophrologie, auto-hypnose, techniques de relaxation, DO IN, cohérence cardiaque, pratiques méditatives) et vous donnera de nombreux conseils pour améliorer votre sommeil. Je m'adapterai en fonction du groupe constitué tout au long des ateliers. Je ne prends aucune nouvelle personne en cours d'année. Engagement minimum sur 3 séances. Les personnes qui suivront les 3 séances en 2020 devront avoir suivi les 3 séances de 2019.

Guérir ses émotions par la cohérence cardiaque : cet atelier est un stage d'une journée basé sur les émotions qui guérissent versus les émotions dites « négatives » et comment arriver à cultiver les « bonnes » émotions grâce à la cohérence cardiaque. Je me suis largement inspirée du livre d'Emmanuel Pascal « Les trois émotions qui guérissent » et de ma riche expérience professionnelle de la cohérence cardiaque avec ma clientèle, pour construire ce stage « à ma sauce », original et inédit. Je propose ce stage d'une journée 3 fois cette année, durant les vacances scolaires. Ce sera le même stage à chaque fois. Possibilité de « redoubler » à demi-tarif si vous souhaitez refaire le stage une autre fois, en fonction des places disponibles.

Apprendre les bases du massage shiatsu bébé : comme son nom l'indique, cet atelier s'adresse aux jeunes parents, et donne les bases du shiatsu pour bébé. Comme déjà indiqué plus haut, je ne propose cet atelier que sur demande, avec deux couples de parents, ou un panaché de mamans ou papas intéressés, à condition d'avoir au moins 4 personnes. Constituez vous-même votre petit groupe, et demandez-moi mes disponibilités.

Apprendre les bases du shiatsu familial du dos : cet atelier est accessible sans prérequis. Vous y apprendrez comment faire une petite séance de shiatsu du dos, en respectant les principes de précaution (d'abord, ne pas nuire !) tant pour la personne qui reçoit que pour celle qui est active, afin de trouver un mieux-être et de ne démolir personne ! La pratique se fait sur futon ou sur chaise. Groupe restreint de 2 à 4 personnes. Constituez vous-même votre « groupe » et demandez-moi mes disponibilités.

Un autre planning complet a été fait pour tous les stages que je propose en matière de Reiki, à consulter sur mon site internet www.sylviecarde.fr où vous retrouverez aussi ce document avec tous les ateliers.