

Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

Un espace chaleureux

Alors que les rigueurs de l'hiver nous poussent à rester cocooner à la maison, l'Espace Tivoli offre une alternative conviviale à notre besoin de prendre soin de notre intériorité.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à se faire du bien, pour reprendre une pratique laissée de côté pendant un temps de notre vie, ou pour découvrir de nouveaux enseignants, une discipline originale. Les ateliers restent ouverts aux curieux. Alors osez faire le pas et passer notre porte !

A l'écoute du cycle des saisons et de l'impact qu'elles ont sur notre état et nos capacités, les enseignants adaptent leurs propositions à ces temps hivernaux. Vous y trouverez même de douces couvertures pour les plus frileux !

Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous trouverez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines pratiquées dans les ateliers, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts. Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver leurs contacts pour prendre rendez-vous. Vous pourrez y suivre nos actualités : stages, conférences et événementiels, et retrouver les *Lettres* des mois précédents.

La Lettre

Janvier-Février 2017

Rebouthérapie

Emmanuel MARTIN (06 83 50 09 06), thérapeute manuel, consulte sur rendez-vous le **Samedi toute la journée**. La Rebouthérapie est un des volets de sa pratique.

Mais qu'est-ce que cette technique, en quelques mots ?

Des travaux de recherche et de collectage effectués par Thierry Prossel (ostéopathe) auprès de guérisseurs (rebouteux, druides, chamanes, etc.) de divers pays pendant plus de 20 ans, lui ont permis de redécouvrir des techniques utilisées jadis, et encore mises en œuvre par certaines populations. Ce savoir ancestral, qui faisait preuve d'une grande efficacité, est issu d'un même noyau qui remonterait à l'Égypte ancienne. Il crée en 2009, en collaboration avec Fawzi Chardome (kinésithérapeute / ostéopathe), une méthode de soin liant le savoir-faire ancien avec la connaissance anatomique et physiopathologique de la médecine moderne.

La Rebouthérapie possède aujourd'hui son centre de formation : <http://www.prossel-formation.com/> et la profession est encadrée depuis Mars 2016 par une institution : <http://www.chambre-nationale-des-rebouthérapeutes.fr/>.

Dans une vision systémique moderne, le corps est un système complexe auto-régulé, échangeant en permanence avec son environnement. Cet ensemble se maintient en équilibre grâce à cinq liens principaux : biomécanique, circulations liquidiennes, neuro-endocrino-immunologie, respiration et psycho-émotionnel. La Rebouthérapie fusionne cette représentation, et des techniques actualisées de Thérapeutique Manuelle, avec les méthodes traditionnelles de soins basées sur les quatre éléments (respectivement Terre, Eau, Feu, Air). Le cinquième élément, nommé Espace, relie les quatre premiers éléments, comme le lien psycho-émotionnel interagit avec les autres. Il peut laisser une empreinte tissulaire qui peut être détectée et effacée par le rebouthérapeute. Potentiellement, l'Espace est aussi pour le rebouthérapeute une ouverture sur l'invisible : intuition, énergétique et intention.

Le traitement vise le réalignement corporel optimal pour apporter un confort de vie au patient par l'équilibre physiologique. La Rebouthérapie utilise des techniques précises de correction (sans douleur, ni trust) pour relancer les processus de régénération / régulation du corps. Au-delà de cette approche biomécanique, le rebouthérapeute s'appuie sur des qualités de présence thérapeutique, indispensables pour affiner ses capacités sensorielles et intuitives. Un entraînement régulier est nécessaire pour développer cette perception subtile du corps.

La Rebouthérapie s'adresse principalement aux pathologies biomécaniques réversibles de l'appareil locomoteur (rachis et membres), qu'elles soient traumatiques ou chroniques. Des troubles viscéraux (hémorroïdes, céphalées, acouphènes, ...) ainsi que des pathologies polyfactorielles mineures (zona, eczéma...) peuvent être traités, le plus souvent en collaboration avec d'autres professionnels de santé et de médecine alternative et complémentaire.

Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Journée Chant Créatif

Dimanche 4 Février de 10h à 17h

Le chant comme la danse est une pratique fondamentalement humaine. Les traditions populaires regorgent de techniques vocales originales, de styles mélodiques et de jeux vocaux différents. A vocation de prière, de soutien dans le travail, de plaidoyer politique, d'expression sentimentale ou simplement ludique, le chant est universel. Pourtant, dans notre culture, quand chantons-nous ensemble, sans faux-semblants ?

Oser chanter à tue-tête est un acte généreux, comme dans l'expression donner de la voix. Cela permet de retrouver le chemin de la création collective

Je propose une journée pour le partage chanté, pour retrouver et expérimenter que nous sommes tous naturellement chanteurs. Musiciens aguerris comme néophytes peuvent y trouver leur place.

La séance est encadrée pour un réveil énergétique, un assouplissement du corps et de la voix. Des pratiques sont proposées pour une écoute de soi, des autres, afin de parvenir, chacun à son rythme, à partager la vibration de son chant intérieur, en harmonie avec tous les présents.

Nous pratiquons l'improvisation spontanée et des jeux vocaux inspirés de chants, traditionnels ou plus modernes, du monde entier.

Pour cette ballade dans notre forêt intérieure, apporter son pique-nique et une tenue confortable!

Participation libre et consciente. Prochaines journées : 2 Avril et 11 Juin

Cathale 06 80 07 58 66 cathale.enchanteuse@outlook.com

<http://cathaleenchanteuse7.wixsite.com/site>

Au programme :

Samedi 7 Janvier 9h-10h:

Méditation

Samedi 14 Janvier 14h-17h30:

Massage de bien-être

Samedi 21 Janvier 9h-19h:

Constellations de l'âme

Samedi 28 Janvier 13h30-16h:

Qi Gong de la Femme

Dimanche 29 Janvier 14h-19h:

Danse Contact Improvisation

Samedi 4 Février

9h-10h : Méditation

14h-17h30: Massage de bien-être

Dimanche 5 Février 10h-17h :

Chant Créatif

Samedi 11 Février 9h-11h30:

Qi Gong Thérapeutique

Du 17 au 19 Février :

Stage Les Déesses

Samedi 25 Février 13h30-16h:

Qi Gong de la Femme

Dimanche 26 Février 14h-19h:

Danse Contact Improvisation

Atelier Constellations de l'âme :

Samedi 21 Janvier de 9h à 19h

par Alexandre Canal : 06 10 26 95 37

www.alexandre canal.net

Tarifs : 60€ / 30€ (figurant)

Une approche holistique pour comprendre les dynamiques cachées qui conditionnent notre vie et permettre une libération émotionnelle qui profitera à chacun, que l'on expose notre problématique ou que l'on soit simple figurant.

Qi Gong de la Femme

Samedi 13h30 de 16h

par E. Augendre-Moreau : 06 87 23 98 69

<http://tortuedejade.canalblog.com>

Tarif : 10€ / 17€ (non adhérent)

28 Janvier : période de calme propice au ressourcement, faisons des réserves énergétiques.

25 Février : A l'image de la nature, étirons-nous, redressons-nous vers la lumière! Nettoyons, éliminons pour retrouver un corps souple.

Stage Les Déesses

du Vendredi 17 au Dimanche 19 Février

Réintégrez les parts du féminin

Trois jours pour vous découvrir sous les traits d'Aphrodite, Déméter, Athéna, Héra... Recevez cet enseignement précieux pour toutes les femmes et les filles d'aujourd'hui. Éclairez votre vécu, vos difficultés, à la lumière de cette connaissance. Réhabilitez vos archétypes « de fondation », et guérissez les exilés, blessés par le contexte familial ou social. Réalisez l'équilibre de toutes les parts de votre personnalité dans votre vie pro, affective, familiale...

Trois jours riches pour la transformation... transmission, échanges, rêves éveillés, pratiques...

Contact : agathemainguy31@gmail.com agathemainguy.github.io

Contact Improvisation

Ateliers les derniers Dimanche du mois de 14 h à 17 h

Suivi d'une JAM ouverte de 17 h à 19 h

Le contact improvisation est une danse créative émergeant d'un contact physique entre partenaires. Proche des arts martiaux et des techniques d'éducation somatique, sa pratique régulière enrichit la conscience corporelle, relâche les tensions inutiles et donne confiance, force et stabilité au corps en mouvement. Elle permet aussi de redécouvrir le goût du jeu et ouvre à un tout autre mode de communication.

Au cours des ateliers mensuels (tous niveaux), nous abordons les principes et clefs de base du Contact Improvisation, sous l'aspect de la recherche et de l'exploration sensible, de la pratique des outils techniques et de longues plages d'improvisation libre. Un atelier peut être pris comme un module individuel ou comme un thème faisant parti d'une progression sur l'année.

Dimanche 29 Janvier: la colonne / l'axe / articulation, force et mobilité

Dimanche 26 Février: les yeux / le regard / l'espace

Ateliers animés par Aurore Simon, danseuse et ostéopathe : 06 32 01 95 16

Tarifs : Atelier + Jam: 15€, Jam: 5€, Adhésion à Contact Impro Ariège: 5€
contactimproariego@gmail.com