

L'association **CHEMINS VERS LE SOI** vous offre une

## Soirée découverte

à **ORMESSON** (à 5 mn de Nemours) salle G. Fournier (Mairie)

**le vendredi 23 mars à partir de 18h**

**Entrée libre**

**18h à** **INITIATION AU QI GONG** avec **Brigitte SAVINE**

**19h** Brigitte Savine, professeur formée au sein de l'Ecole "Les Temps du Corps" à Paris, enseigne sur la région de Château-Landon. Elle nous proposera **un cours à Ormesson** à la rentrée prochaine le **mardi à 15h**.

Le **QI GONG** est une gymnastique chinoise de santé très ancienne. Il est constitué d'enchaînements de mouvements lents et d'auto-massages qui visent à faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps. Cette discipline s'adresse à toutes et tous, y compris aux séniors.

**19h15 à** Le **MASSAGE AYURVEDIQUE** avec **Véronique Genestie-Houy**

**19h45** Table ronde et initiation à un auto-massage

Le massage Ayurvédique présenté est un soin traditionnel Indien, non thérapeutique, pratiqué avec des huiles végétales. Proche de la démarche du yoga, il permet d'améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps : de ce fait il est à la fois relaxant et tonifiant.

**20h à** **L'ENNEAGRAMME** : mieux se connaître pour mieux s'aimer

**21h30** Conférence proposée par **Elisabeth AUBRET**



**Elisabeth Aubret** est psychopraticienne, Gestalt-thérapeute, certifiée en EMDR. Elle partage son temps entre Nemours et Vichy sur ses deux cabinets de psychothérapie. Jungienne, elle anime de nombreux groupes, stages, et donne des conférences - dont celle sur "La vie après la vie" - à Ormesson. Elle a publié deux livres aux Editions Trédaniel : "Libérez-vous des pensées toxiques" et "Utilisez pleinement votre potentiel".

Son site : [www.eaubret-psy.fr](http://www.eaubret-psy.fr)

**Programme de la conférence :**

L'ennéagramme est un outil très performant de développement personnel qui décrit neuf grandes manières de comprendre le monde, de s'y insérer et d'y réagir. Il donne les pistes pour évoluer en fonction de sa personnalité afin de pouvoir se développer sereinement et se sentir pleinement à sa place. Humaniste, respectueux de l'évolution de chacun, il permet de comprendre les réactions des autres et de pouvoir y répondre de manière adaptée.

C'est un outil majeur de réconciliation et de réunification en soi-même et avec les autres.

A l'issue de la conférence un temps d'échanges et de questions vous sera proposé.

**21h30** **POT de l'amitié**

---

L'association CHEMINS VERS LE SOI propose des cours de yoga et de méditation le mardi et le mercredi à Ormesson ainsi que d'autres activités. Contact : [cheminsverslesoi@yahoo.fr](mailto:cheminsverslesoi@yahoo.fr) - Tel : 06 17 78 50 15