

# Association ALYASHIN – ATELIERS ET STAGES

*Accompagnement par le toucher et techniques énergétiques de bien-être*



Nathalie Julien - Energicienne<sup>©</sup>  
Professeur des universités - Auteur et conférencière

<http://toucherconscient.wixsite.com/alyashin>

91 rue de Belgique 56100 Lorient

[energicienne@gmail.com](mailto:energicienne@gmail.com)

06-26-91-65-77

Reprendre contact avec son corps, se connecter à son ressenti, acquérir des outils pour cultiver son bien-être, traverser les périodes de difficulté ou d'évolution personnelle grâce au toucher et diverses pratiques énergétiques.

## Les ateliers

Durée d'une séance : 1h30 Participation aux frais 15 €

Nombre de places LIMITE donc INSCRIPTION OBLIGATOIRE par email

| Thème   | Dates                |
|---|----------------------|
| <b>Une première approche du toucher par l'automassage</b> | Date à déterminer    |
| <b>Connaître son énergie</b>                              | Date à déterminer    |
| <b>L'ancrage énergétique</b>                              | 18/10/18 18h30       |
| <b>Les techniques de base du toucher</b>                  | 18/11/18 18h30       |
| <b>Stimuler son énergie par les étirements</b>            | 09/12/18 18h30       |
| <b>Le nettoyage énergétique 1 : techniques de base</b>    | 20 ou 23/12/18 18h30 |
| <b>Gestion du stress 1 : techniques de base</b>           | 10 ou 13/01/19 18h30 |
| <b>Le nettoyage énergétique 2 : techniques avancées</b>   | 24 ou 27/01/19 18h30 |
| <b>Gestion du stress 2 : techniques avancées</b>          | 07 ou 10/02/19 18h30 |
| <b>Le massage des pieds</b>                               | 07 ou 10/03/19 18h30 |
| <b>Travail avec les couleurs</b>                          | 21 ou 24/03/19 18h30 |
| <b>Travail avec les sons</b>                              | 04 ou 07/04/19 18h30 |
| <b>Le massage assis</b>                                   | 25 ou 28/04/19 18h30 |
| <b>Centrage et protection</b>                             | 16 ou 19/05/19 18h30 |
| <b>Harmonisation des émotions</b>                         | 06 ou 09/06/19 18h30 |
| <b>Stimuler son énergie par le mouvement</b>              | 20 ou 23/06/19 18h30 |

## Les stages

Les stages permettent, sur un week-end, d'approfondir et de compléter la pratique autour d'une thématique commune, de répondre aux questions et besoins spécifiques de chacun, d'ancrer la pratique dans la mémoire corporelle et de développer une pratique complète et autonome.

*Horaires 10h-13h ; pique-nique sur place ; 14h-17h - Participation aux frais 80 € 1 jour, 150 € les 2 jours ; INSCRIPTION OBLIGATOIRE par email.*

| Thématique                  | Contenu   | Dates          |
|-----------------------------|---|----------------|
| <b>Trouver sa place</b>     | Ancrage, alignement, centrage, gestion du stress... | 03 et 04/11/18 |
| <b>Cultiver son énergie</b> | Bases de l'énergétique, nettoyage, couleur, son...  | 16 et 17/02/19 |
| <b>Pratiques de massage</b> | Automassage, massage assis, pieds, ventre, mains... | 04 et 05/05/19 |