



**Programme et description des animations  
proposées lors des portes ouvertes.  
À l'Association Souffle sur La Vie – NAJAC (12)  
Dimanche 2 juin 2024**

**Matin**

**De 10h30 à 12h :**

**- Atelier Découverte Danse : Animé par Célia Morais**  
*dans l'Espace bien-être (ou à l'extérieur dans le jardin, si le temps le permet)*

Vous allez, pendant cet atelier, explorer les 5 fondamentaux de la Danse contemporaine. Autrement dit, le Poids, l'Espace, le Corps, la Musique, la Relation.... A travers, le Mouvement, l'Ecoute, la Conscience, le Ressenti....

**Durée : 1h30**

**Places limitées à 8 personnes**

**De 10h30 à 12h :**

**- Séance E.V.A Energie Vitale Activation (Kundalini), Animée par  
Éric De Lamotte.**  
*dans la Salle de méditation.*

**Description :**

L'E.V.A est une activation de son énergie vitale, de son champ énergétique,

Une "transmission" énergétique qui active la mobilisation de son énergie,

Une transe consciente/ une transe-formation,

Un outil qui aide à débloquent ce qui a besoin d'être débloquent,

Une danse intérieure dont le protagoniste est son corps.

Une méditation en mouvement,

Un voyage « transpersonnel » dans l'inconnu.



### **Une Séance E.V.A, pour qui ?**

Pour les personnes souhaitant se libérer de traumatismes/ blocages, pour les personnes qui se sentent mal, pour les personnes qui se sentent perdues, pour les personnes en mal de créativité, pour les personnes qui souhaitent réussir leurs projets....

#### **Contre-indications :**

- Les femmes enceintes,
- Personnes cardiaques,
- Épileptiques,
- Personnes souffrant de schizophrénie,
- Personnes sous médicaments fortes
- Enfants.

**Durée** : 1h30

**Places limitées à 8 personnes.**

### **Après-midi**

**De 14h30 à 16h**

#### **- Atelier Découverte Danse : Animé par Célia Morais**

*dans l'Espace bien-être (ou extérieur si le temps le permet)*

Vous allez, pendant cet atelier , explorer les 5 fondamentaux de la Danse contemporaine. Autrement dit, le Poids, l'Espace, le Corps, la Musique, la Relation.... A travers, le Mouvement, l'Ecoute, la Conscience, le Ressenti....

**Durée** : 1h30

**Places limitées à 8 personnes.**

#### **- Atelier "Le chakra sacral et l'énergie féminine universelle « shakti »" Animé par Lucy de Yoga Najac**

*dans la salle de méditation*

Se Connecter avec cette énergie fondamentale de la créativité, pour trouver une meilleure santé physique, mentale, et émotionnelle avec un bien-être général.



Des mouvements et des étirements doux avec la respiration et la pleine conscience vous seront proposés. Suivis par une détente profonde avec le Yoga Nidra qui apporte la guérison. Pour finir une méditation, pour améliorer la prise de conscience de la sagesse et des connexions élémentaires de notre femme intérieure.

Cet atelier convient à toutes les femmes, avec ou sans expérience préalable du yoga. Chaque participante recevra un document qui résume les pratiques abordées pendant l'atelier.

Merci d'amener un châle ou couverture pour la relaxation.

### **Toute au long de la journée, des séances de massage bien-être et soin énergétique vous seront proposées :**

- Massage assis avec Nina et Agnès
- Massage indien du crâne et soin énergétique Lahochi avec Anaïs
- Réflexologie amérindienne (et plantaire) avec Karine
- Magnétisme et soin énergétique avec Patrick.

### **Stands d'artisanat :**

- Julia : savons et bougies
- Ainat : bijoux en macramé
- Association Souffle sur la vie : mobiles en bois flotté, dessin sur galet
- Agnès : produits de bien-être à base d'aloé véra
- Christophe Michel /Ovnicol : instruments de musique Tongue -Drum .

**Boissons chaudes, jus de fruits, focaces, banana bread seront à disposition pour les visiteurs.**

**Prévoir pique nique pour les personnes restant la journée.**

**Dans le jardin sera installé des tables et bancs pour le déjeuner.**