

Le bar@thym

Restaurant Bar Herberie
bio végétal

Et aussi ...

Un lieu d'échanges et de rencontres
autour d'alternatives de Vie, de Santé, de Pensées....

PROGRAMME DES ACTIVITES

Janvier à Juin 2011

Soirées Rencontres & Débats
Le Mercredi soir à 20h

Ateliers proposés par les intervenants

Stage cuisine sur place

Activités organisées par l'association Planète et Sens
22 place Monge (près du Carré Curial) à **Chambéry**

Tél. 04 79 70 96 40
<http://barathym.fr> - asso@barathym.fr

LA SORTIE DU MERCREDI : soirées «rencontres et débats»

Les soirées ont lieu au Bar@Thym. La participation est de 5€ (3€ pour les adhérents, étudiants et chômeurs). Les places étant limitées, il est conseillé de réserver en appelant directement au Bar@thym, 04 79 70 96 40.

Les entités et parasites énergétiques : origine des maladies dans l'habitat et chez l'habitant ?

La géobiologie et les médecines énergétiques parlent souvent « d'entités » pour expliquer quantités de phénomènes qui ne trouvent pas de réponses dans les problématiques rencontrées par les humains (maladies persistantes, mal-être dans l'habitat, etc.).

Les intervenants, s'appuyant sur leur vécu, proposent de faire le point sur ce monde invisible qui nous entoure et tenteront de démystifier ce domaine qui fait hélas beaucoup parler, et alimente ainsi nos peurs archaïques...

Une partie du temps sera consacrée à une démonstration avec une personne volontaire.

Animés par Gilles et Rose GANDY, auteurs de « Notre maison, des symptômes à la métamorphoses », Ed Le Souffle d'Or.

Coordonnées : 04 79 70 67 27, www.gillesgandy.com, www.centredesdeserts.com.

→ **Mercredi 5 Janvier 2011 à 20h**

Une vie spirituelle aujourd'hui, pour quoi faire ?

Et si la spiritualité, c'était apprendre à passer du pire au meilleur de l'homme ?
Et si la spiritualité, c'était d'abord apprendre à mieux s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres ? Et si la spiritualité, c'était donner un sens à son existence en découvrant et en accomplissant notre tâche unique : aider la vie sur terre, aider les hommes, les animaux ou la nature ? Avoir une vie spirituelle dans notre monde occidental attire trop souvent une réaction de méfiance ou d'incompréhension. Il va bien falloir qu'une vraie réflexion ait lieu, cherchant à cerner le juste en matière de spiritualité au lieu de constamment dénoncer le faux..

Animée par Bruno Haulot et Nicole Radisson, Association Art'As.

Coordonnées : 06 79 84 20 46, 04 79 70 96 40, www.artas.org

→ **Mercredi 26 Janvier 2011 à 20h**

ATELIER

- **Lundi 31 Janvier** à 20h30 au cabinet thérapeutique, 36 rue Croix d'Or : soirée de présentation et d'expérimentation de l'Assise immobile et silencieuse. Entrée libre.

Art thérapie : La créativité comme processus d'épanouissement et de transformation

Durant la conférence, se précise le chemin de l'acte créatif dans le cadre de l'art thérapie. Vous découvrirez quels sont les tours et les détours que nos fonctionnements nous imposent. A travers nos actes, notre vie est souvent guidée par notre vécu et nos croyances. Par des exemples, vous comprendrez comment l'art thérapie permet l'accompagnement de la personne et favorise son épanouissement. Au delà d'une démarche thérapeutique, c'est en fait le lien qui s'établit avec l'être authentique que nous sommes pour une relation au monde et avec soi plus harmonieuse.

Animée par Christine JUELLE, Peintre, Art Thérapeute.

Coordonnées : 06 10 62 06 53, 04 50 23 50 21

→ **Mercredi 2 Février 2011 à 20h**

ATELIER

- **Samedi 12 Février** de 9h à 12h00 au 59 rue croix d'or à Chambéry : atelier d'expérimentation de l'art thérapie.
- Christine reçoit aussi en séances individuelles et collectives. Accompagne également des enfants en difficulté d'apprentissage et de trouble du comportement

Le corps vecteur de conscience

Dans une lecture biodynamique de notre corps, nous explorons nos ressentis et nos émotions en constatant comment et où ils sont engrammés profondément. Puis nous utilisons principalement le processus végétatif naturel de digestion des émotions pour nettoyer les traces de notre histoire qui sont restées encapsulées. Nous retrouvons alors notre capacité d'auto régulation, et l'énergie spontanée de notre essence se manifeste, dans une nouvelle qualité de présence à soi et au monde.

Animée par Myriam Arnaud, Thérapeute psycho- corporelle.

Coordonnées : 06 73 20 24 77,

emmarnaud@gmail.com

→ **Mercredi 23 Février 2011 à 20h**

ATELIER :

- **Samedi 5 Mars** de 14h30 à 16h30 au 59 rue Croix d'Or : «Découverte de ma conscience corporelle»
- Ateliers «psycho-corporel» réguliers à partir de Mars.

Les 12 émois de l'année : une évocation musicale du cycle de la nature

Cette conférence / concert est une invitation à suivre le fil d'Ariane de la métamorphose annuelle de la nature. Ainsi, le spectateur est convié à renouer avec son environnement, à prendre conscience de son immersion dans le processus de vie orchestré par la nature. Architecturé autour des signes du zodiaque, le programme est construit autour des compositions et improvisations que la nature m'inspire tout au long de l'année. Des anecdotes et des explications viennent apporter quelques clefs de compréhension à ce voyage, tout autant symbolique que musical.

Je profiterai de cette conférence pour présenter mon activité de "massages sonores" (Ré-équilibrer l'Etre dans sa globalité; soulager et résorber un blocage ou une tension; accompagner les cycles de la vie).

Animée par Jean Marc Vignoli, violoniste et praticien de massages sonores.
Coordonnées: jean-marc.vignoli@orange.fr , 09 75 31 32 13, 06 27 77 28 46

→ **Mercredi 23 Mars 2011 à 20h**

ATELIER

- **Samedi 26 Mars** : "Massages sonores" de 9H à 12H au 59 rue Croix d'Or à Chambéry
- Jean-Marc reçoit aussi en séance individuelle sur rendez-vous à Aix les Bains ou à domicile.

La traversée du couple

La relation amoureuse a traversé toute l'histoire de l'humanité. Elle a été parlée, écrite, chantée, racontée, peinte, photographiée, filmée ...et cela continue à nous interpeller. Comment traversons nous à notre époque, nos histoires de couple d'hier et d'aujourd'hui ? J'exposerai les différentes phases de la relation , dans un courant humaniste , psychanalytique et philosophique, tout cela relié à l'expérience de notre quotidien.

Animée par Evelyne Vallette-Garibaldi, psychothérapeute, Analyste-psycho-organique, Art-thérapeute, Psycho généalogie, spécialisée en thérapie de couple et de famille.
Coordonnées : 04 57 08 05 61, 06 25 47 66 12.

→ **Mercredi 6 Avril 2011 à 20h**

ATELIER :

- **Samedi 9 Avril** de 14h à 18 h, puis un vendredi par mois (après midi) au 60 rue Juiverie à Chambéry sur les thèmes de la rencontre, du couple intérieur, du féminin et masculin en dialogue, des projections et de l'Amour dans la relation de couple, du mystère du couple.
- Evelyne Vallette reçoit aussi en séance individuelle et anime des groupes.

L'Ayurveda au quotidien

Venez découvrir l'Ayurveda, Mère de toutes les médecines.

Nous vous proposons de vous initier à cette formidable science ancestrale de prévention de santé ! Découvrez votre constitution unique et apprenez à adapter votre alimentation et votre mode de vie en fonction de celle-ci. Mieux se connaître, pour bénéficier de ses forces de vie et réveiller sa vraie nature !

Animés par Karine RONCEY, Conseillère en diététique ayurvédique et professeur de Yoga et **Philippe CHESNEAU**, Coach, praticien en massage ayurvédique et professeur de Yoga.

Coordonnées : Karine : 06 59 24 20 99 / Philippe 06 07 74 51 25. Espace Equilibre, www.equilibre73.com

→ **Mercredi 20 Avril 2011 à 20h**

ATELIER :

- **Samedi 23 Avril** de 9h30 à 12h30 au 59 rue Croix d'Or : «Reconnaître sa constitution à travers les 3 doshas» .

Le Feng Shui, Art de la rencontre

Parce que nous rêvons tous de faire de notre intérieur (maison) un intérieur qui nous ressemble, nous projetons sur nos murs au travers de notre décoration et de notre façon d'habiter un lieu, ce que nous sommes.

Nos doutes, nos peurs et nos malaises se retrouvent ainsi «enkystés» dans nos murs et nous revivons alors quotidiennement ces scénarii, soumis à leurs énergies subtiles qui entrent en interaction avec les nôtres. Prendre conscience du lieu dans lequel nous vivons, c'est aller à la rencontre de ce que nous sommes réellement et retrouver la liberté de nourrir encore ces scénarii ou de les dépasser pour évoluer vers notre soi véritable.

Animée par Maria Lamour, Bioénergéticienne, Feng Shui & Géobiologie.

Coordonnées : 0479250586, 0612324479

→ **Mercredi 18 Mai 2011 à 20h**

ATELIER

- **Samedi 21 Mai** de 9h30 à 12h /14h à 16h30 au 59 rue Croix d'Or à Chambéry : découverte des outils (géobiologie, psychogénéalogie, chromothérapie...) utilisés lors d'une expertise Feng Shui.

L'univers des sons

Vivre un moment de plaisir avec le son. Ce yoga sonore s'adresse à tous, aucune connaissance musicale n'est nécessaire. Notre corps est un instrument remarquable, accordé ou non avec notre nature profonde. Le travail avec la vibration du son, du rythme nous invite à explorer, à nous libérer. Des instruments nous accompagnent, vaisseaux de cristal, bols tibétains, tambours...la voix. Un magnifique voyage intérieur pour faire émerger la note fondamentale propre à chacun : le chant de l'âme.

Animée par Evelyne Cornut, Animatrice d'ateliers, stages. Elle travaille avec le son depuis de nombreuses années.

Coordonnées : 06 36 31 83 00, evelyne-cornut73@orange.fr.

→ **Mercredi 1er Juin 2011 à 20h**

ATELIER

- **Samedi 11 Juin**, 9h30 à 12h au 59 rue Croix d'Or à Chambéry : Yoga du Son.

Du magnétisme dans vos mains ?

Le magnétisme n'est pas une religion, je ne vous demande pas de croire mais d'essayer, d'accepter cette part en nous. Nous allons voir comment le magnétisme fonctionne, ce qu'on peut regrouper sous cette appellation. Les corps énergétiques, les mémoires des lieux, instruments de mesures seront au programme de ce rendez vous.

Animé par Jean Guillaume NARDI, du magnétisme à la géobiologie.

Coordonnées : 06 14 52 37 53, 04 79 44 88 87

jgn@hotmail.fr, www.energie-du-potenciel.jimdo.com

→ **Mercredi 15 Juin 2011 à 20h**

ATELIER

- Sortie en pleine nature le **Samedi 18 Juin** à Bellevaux ou au Prieuré.

- Jean Guillaume reçoit aussi en séances individuelles.

Le chant prénatal : des sons pour naître

Le chant prénatal est une pratique pour se préparer à l'accueil de la vie. Il favorise une prise de conscience de notre corps dans la détente et dans l'éveil. Cela permet de vivre des instants d'émotions et des temps de partages dans le couple et avec les autres. Les sons, la musique et le chant développent l'épanouissement et la construction d'une relation harmonieuse avec l'enfant à naître. Le bébé ensuite reconnaîtra les chansons chantées pour lui pendant la grossesse. Le chant prénatal va donc aider à créer un mode particulier de communication avec l'enfant.

Animée par Sandrine Fiandino, sage-femme et **Anne Gustave**, musicothérapeute, animatrice en chant prénatal.

Coordonnées : Anne : contact@motspourmaux.net, 06.10.54.11.65

Sandrine: sf.sandrine@gmail.com, 06 48 26 57 36

→ **Mercredi 22 Juin 2011 à 20h**

ATELIER

- **Samedi 25 Juin** au matin au 36 rue Croix d'Or : Atelier de chant prénatal.
- Régulièrement: ateliers de chant prénatal à Aiguebelle au cabinet de Sandrine, sur Chambéry et Crolles tout au long de l'année avec Anne.

STAGE INDIVIDUEL DE CUISINE au bar@thym

Venez vous immerger dans la cuisine du restaurant le bar@thym avec les écocuisiniers du lieu.

Composer avec eux la cuisine végétarienne créative du jour. Déguster le repas que vous aurez composé vous même.

Une ou plusieurs matinées à votre choix de 8h30 à 11h30, les mercredi, jeudi ou vendredi de Janvier à Avril.

Participation au stage de 25€ la matinée, versés à l'association Planète et Sens.

Chaque demande d'inscription sera précédée d'un entretien pour fixer les modalités de fonctionnement du stage et les objectifs du stagiaire.

*Bulletin d'adhésion à l'association Planètesence -
De Septembre 2010 à Août 2011*

Prénom : Nom :

Adresse :
.....
.....

Tél. :

E-mail :

✘ Simple adhérent : je joins un chèque de 8€ (adhésion de septembre 2010 à août 2011).

✘ Membre bienfaiteur : je joins un chèque de 40€ ou plus.

à retourner :

Association Planète et Sens
22, place Monge 73000 Chambéry.
Tél. 04 79 70 96 40
asso@barathym.fr - <http://barathym.fr>

Réunion de l'association **les 1er mardi de chaque mois à 20h**, au bar@thym,
toute personne désirant proposer une conférence sera bienvenue.

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique : édition Décembre 2010