

Le bar@thym

*Herberie Bar Restaurant
bio végétal*

Et aussi ...

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

PROGRAMME DES ACTIVITES
Septembre à Décembre 2010

* Soirées Rencontres & Débats
Le Mercredi soir à 20h

*Ateliers proposés par les intervenants

*Stage cuisine sur place

Activités organisées par l'association Planètessence

22 place Monge (près du Carré Curial) à **Chambéry**
Tél. 04 79 70 96 40

site internet : <http://barathym.fr> - email: 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 à l'association et les étudiants). Il est conseillé de réserver en appelant directement au Bar@thym (04 79 70 96 40).

Se désencombrer de l'inutile

Evoluer c'est peut être...s'alléger ! Se désencombrer, se débarrasser...des objets, des bibelots, des vêtements dont l'énergie ne nous correspond plus et qui nous alourdissent.

Se désencombrer de l'inutile, c'est faire de notre maison un lieu puissant de ressourcement, léger et vibrant, qui témoigne de l'énergie qui nous traverse maintenant, et qui soutient nos projets et nos aspirations profondes. La bonne nouvelle est que nous pouvons agir de même avec nos pensées, reconnaître celles qui nous affectent, faire un tri aussi clair et puissant que pour de simples objets.

Voyagez légers...

Animée par Cécile Pérot (Nettoyage énergétique des lieux) **et Anne Simon** (Médecin acupuncteur, méthode Byron Katie)

→ **Mercredi 29 Septembre 2010 à 20h**

ATELIER :

- Atelier «Byron Katie» tout au long de l'année avec Anne. Coordonnées : Anne.simon16@wanado.fr
- Cécile offre ses services de nettoyage énergétique toute l'année. Coordonnées : «Pur et Simple», perot.cecile@free.fr, 06 62 478 763.

Constellation Lumière

Oser changer son regard sur soi, sur l'autre, sur le monde, dans la douceur de l'instant partagé, permet d'entrer dans une autre réalité, celle de la conscience du divin en soi, en l'autre, et en ce que nous sommes venus créer sur la terre.

La Co-Création Consciente permet de changer le monde de l'intérieur, du fond de chaque cœur.

Muriel Vincent, facilitatrice, nous propose d'expérimenter le temps de cette rencontre ce que veut dire «loi d'attraction».

Animée par Muriel Vincent. Coordonnées : 06 08 657 887 et 04 79 710 173. murielvincent@no-log.org

→ **Mercredi 20 Octobre 2010 à 20h**

ATELIER

- Un lundi soir par mois, Constellation Lumière à Chambéry.

Lundi 27 Septembre, 25 Octobre, 29 Novembre et 13 Décembre à 20 h au 59 rue Croix D'or.

- Muriel reçoit aussi en séance individuelle sur rendez vous.

L'Ecoute Sensible

Quelle est la fonction de l'écoute ?

Qu'est ce qui différencie l'Ecoute Sensible d'une autre écoute?

Que développe en nous l'Ecoute Sensible ?

Quels sont les enjeux dans notre société à créer une Ecoute Sensible?

Comment développer une Ecoute Sensible? quelles sont ses applications ?

L'écoute conditionne toute relation. L'Ecoute Sensible est une qualité d'écoute qui permet d'être créatif, coopératif et inclusif. Et surtout, elle permet d'être présent à soi, aux autres et au Monde afin que nous puissions manifester le meilleur de nous même.

Animée par Alain Dumas - A.R.B.R.E : Accompagnement à la Reconnaissance de la Beauté Rayonnante de l'Être.

→ **Mercredi 3 Novembre 2010 à 20h**

ATELIER

- Un atelier découverte sera proposé suite à cette soirée : **le Samedi 6 Novembre** de 13h30 à 18H30 (lieu à définir sur Chambéry).
- Différents week-ends, journées et ateliers sont proposés sur le thème de l'Ecoute Sensible : «Reconnaître notre nature sensible», «Être vivant», «Rendre vivant notre relation au mot», «La parole, un moyen pour manifester la Vie en nous».

Coordonnées : Alain Dumas, 06 80 10 15 45, alaindumas8@gmail.com

Et si je t'écoutais, toi mon corps !...

Pour la Médecine Orientale, la maladie témoigne d'un obstacle à la réalisation du Chemin de Vie. La conscience exprime ainsi par des troubles énergétiques générateurs de maladie les entraves à son plein épanouissement. Cherchons les clés afin de décoder le langage de notre corps et apprenons à ne plus voir nos tensions, nos «mal être», nos maladies comme le fait du hasard ou de la fatalité mais comme un message de notre conscience, de notre être intérieur.

Animée par Isabelle Villemot, Praticienne de Shiatsu et Relation d'Aide par le Toucher.

→ **Mercredi 24 Novembre 2010 à 20h**

ATELIER :

- Do In - Shiatsu : tous les jeudi de 12h15 et 13h15 à la «Maison des Associations» à Chambéry
- Atelier «Apprends moi à masser»: Shiatsu Familial, Massage Californien, Relaxation Coréenne au Centre Aurore à Aix Les Bains.
- Isabelle reçoit aussi en séance individuelle sur rendez vous à Aix les bains ou Chambéry.

Coordonnées : isa.villemot@gmail.com, 06 62 479 693.

Yoga du Cachemire

Le Yoga du cachemire, que je pratique depuis plus de 15 ans après avoir fait une formation Viniyoga, est une approche du corps dont l'essence est l'écoute, libre de toute intention.

Cette écoute permet de retrouver toute l'énergie «magique» et le souffle profond qui est notre potentiel de naissance, souvent parasité par le cours que prend nos vies.

Je me propose de répondre à vos questions concernant cette pratique lors de la conférence et en vous invitant à venir faire l'expérience directement pendant une séance qui vous sera offert gracieusement (cf site ci-dessous) .

Animée par Shantal Remus.

→ **Mercredi 15 Décembre 2010 à 20h**

ATELIER

- **Lundi de 9h à 10h45** à la Maison des Associations, **Mardi de 18h15 à 19h45, Jeudi de 18h45 à 20h15** à la Jacobelle (Jacob-Bellecombette), **Vendredi de 17h à 18h** : Relaxation à la Maison des Associations)
- Coordonnées : chantal.remus@dbmail.com, 04 79 85 72 76, www.shantal-remus.odexpo.com

STAGE INDIVIDUEL DE CUISINE au bar@thym

Venez vous immerger dans la cuisine du restaurant le bar@thym avec les éco-cuisiniers 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 Octobre à Avril.

Participation au stage de 25€ la matinée, versés à l'association Planèteessence.

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

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

Découper selon les pointillés :

Bulletin d'adhésion à l'association Planèteessence -

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 Planèteessence
22, place Monge 73000 Chambéry.
Tél. 04 79 70 96 40

Messagerie électronique : asso@barathym.fr - site internet <http://barathym.fr>

Imprimer par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique : édition Octobre 2010