

# Bienessence

## PROGRAMME DES ATELIERS 2018-2019

Pour plus de détails, tarifs, intervenants, etc...

Consultez la page Ateliers de notre site [www.bienessence.fr](http://www.bienessence.fr)

### SEPTEMBRE

<b>Samedi 1 et dimanche 2</b>	Portes Ouvertes	14h30 à 19h
<b>Vendredi 7</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong du bâton 1
<b>Vendredi 14</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong du bâton 2
<b>Mercredi 19</b>	15h à 17h	Atelier Double éventail du Tai Chi 1
<b>Vendredi 21</b>	20h à 21h30	Méditation : Oser exprimer sa gratitude
<b>Vendredi 28</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (1) : Mûladhâra chakra, le chakra racine
<b>Samedi 29</b>	14h30 à 16h30	Yoga Nidra
	17h à 19h	Rencontre avec le Féminin (1)
<b>Dimanche 30</b>	17h à 22h	Soirée Tango

### OCTOBRE

<b>Vendredi 5</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui 1
<b>Vendredi 12</b>	20h à 21h30	Méditation : Faire grandir son énergie intérieure
<b>Samedi 13</b>	14h à 16h	Yoga du visage
	16h30 à 18h30	Fleurs de Bach et Elixirs contemporains
<b>Mercredi 17</b>	15h à 17h	Atelier Double éventail du Tai Chi 2
<b>Vendredi 19</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui 2
<b>Dimanche 28</b>	17h à 22h	Soirée Tango

### NOVEMBRE

<b>Vendredi 2</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui 3
<b>Vendredi 9</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (2) : Svâdisthâna chakra, le chakra sacré
<b>Samedi 10</b>	14h à 16h	Yoga et méditation
<b>Vendredi 16</b>	20h à 21h30	Méditation : Engagement et liberté ?
<b>Samedi 17</b>	14h à 16h	Yoga : Développer l'équilibre intérieur
	16h30 à 18h30	Autohypnose – Clarifier ses objectifs pour changer sa vie
<b>Dimanche 18</b>	9h30 à 12h30	Kurma Yoga
<b>Mercredi 20</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 3
<b>Vendredi 23</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Tai Chi Chuan forme 108 (Yang)
<b>Dimanche 25</b>	17h à 22h	Soirée Tango
<b>Vendredi 30</b>	18h30 à 21h	Regards croisés sur la beauté (Gestalt)

### DÉCEMBRE

<b>Samedi 1<sup>er</sup></b>	14h à 16h	Rencontre avec le Féminin aujourd'hui (2)
	16h30 à 17h15	Sophrologie – Gestion du stress
<b>Vendredi 7</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong contre les douleurs 1
<b>Vendredi 14</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong contre les douleurs 2
<b>Mercredi 19</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 4
<b>Vendredi 21</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (3) : Manipura chakra et le plexus solaire

### JANVIER 2019

<b>Vendredi 4</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong et automassages
<b>Samedi 5 et dimanche 6</b>		Thierry Alibert - Module avancé de Bagua et Xing Yi
<b>Vendredi 11</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (4) – Anâhata chakra, le chakra du cœur
<b>Mercredi 16</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 5
<b>Vendredi 18</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Tai Chi Forme 108 Yang
<b>Vendredi 25</b>	20h à 21h30	Méditation : Et si j'arrêtais de râler ?
<b>Samedi 26</b>	14h à 16h	Initiation au massage bien-être (le dos)
	14h30 à 16h	Yoga Nidra
	17h à 19h	Rencontre avec le Féminin aujourd'hui (3)
<b>Dimanche 27</b>	17h à 22h	Soirée Tango

## FÉVRIER

<b>Samedi 2</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Yoga du visage Sophrologie : Estime de soi, renforcer sa capacité à aimer Méditation : Sortir du brouillard intérieur
<b>Vendredi 8</b>	20h à 21h30	Yoga et méditation
<b>Samedi 9</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Introduction à la médecine traditionnelle chinoise (1)
<b>Vendredi 15</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong des 12 méthodes 1 (Shi Er Fa)
<b>Mercredi 20</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 6
<b>Vendredi 22</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong des 12 méthodes 2 (Shi Er Fa)
<b>Dimanche 18</b>	17h à 22h	Soirée Tango

## MARS

<b>Vendredi 1<sup>er</sup></b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong des 12 méthodes 3 (Shi Er Fa)
<b>Vendredi 15</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (5) – Vishudda chakra et la communication
<b>Samedi 16</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Fleurs de Bach et Elixirs contemporains Hypnose – Apprivoiser son stress pour mieux le canaliser
<b>Dimanche 17</b>	9h30 à 12h30	Kurma Yoga
<b>Mercredi 20</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 7
<b>Vendredi 22</b>	Méditation	20h à 21h30 - Apprendre à lâcher
<b>Samedi 23</b>	14h30 à 16h30 17h à 19h30	Yoga Nidra Regards croisés sur la beauté (Gestalt)
<b>Samedi 30</b>	14h à 16h 17h à 19h	Initiation à la réflexologie plantaire Rencontre avec le Féminin aujourd'hui (4)
<b>Dimanche 31</b>	17h à 22h	Soirée Tango

## AVRIL

<b>Vendredi 5</b>	20h à 21h30	Méditation – En quoi la vengeance ne nous aide pas vraiment ?
<b>Samedi 6</b>	14h à 16h	Yoga de la femme, yoga de la grâce
<b>Vendredi 12</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Tai Chi Forme 108 Yang
<b>Mercredi 17</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 8
<b>Vendredi 19</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (6) – Ajnâ chakra et le regard
<b>Dimanche 28</b>	17h à 22h	Soirée Tango

## MAI

<b>Vendredi 3</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Ancrage et alignement
<b>Vendredi 10</b>	18h30 à 20h30	Rencontre avec le Féminin aujourd'hui (5)
<b>Samedi 11</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Yoga et méditation Introduction à la médecine traditionnelle chinoise (2)
<b>Mercredi 15</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 9
<b>Vendredi 17</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong pour les cervicales et la santé de la colonne vertébrale
<b>Vendredi 24</b>	20h à 21h30	Méditation : Pourquoi se casser la tête ?
<b>Samedi 25</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Yoga du visage Hypnose : Appréhender et accompagner les émotions de son enfant
<b>Dimanche 26</b>	17h à 22h	Soirée Tango

## JUIN

<b>Vendredi 14</b>	18h30 à 21h	Cycle chakras (7) : Sahasrâra chakra, lotus aux mille pétales
<b>Samedi 15</b>	14h à 16h 16h30 à 18h30	Yoga, les 3 salutations : Soleil, Lune, Terre Sophrologie : Comment se préparer mentalement à un événement important
<b>Mercredi 19</b>	15h à 17h	Double Eventail du Tai Chi 10
<b>Vendredi 21</b>	18h30 à 21h	Thierry Alibert : Qi Gong pour préparer l'été
<b>Samedi 22 et dimanche 23</b>		Thierry Alibert : Module avancé Qi Gong de la Bannière
<b>Vendredi 28</b>	20h à 21h30	Méditation : Comment pratiquer tout l'été ?
<b>Dimanche 30</b>	17h à 22h	Soirée Tango

Bienessence

Centre de bien-être

51, rue de Versailles - 78150 Le Chesnay - Tél : 01 39 55 63 13 - [www.bienessence.fr](http://www.bienessence.fr)