

## MARS

**VENDREDI 2 MARS • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong des 12 méridiens 1

**VENDREDI 9 MARS • 19H30 À 21H30**

Méditation - Rendre tout possible

**SAMEDI 10 MARS • 14H ET 16H**

Zhanzhuang : L'Art de Méditer en Posture • **16H30 À 18H30** - Yoga et méditation

**MERCREDI 14 MARS • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 7

**SAMEDI 17 MARS • 14H À 16H**

Améliorer son sommeil naturellement

**DIMANCHE 18 MARS • Zhanzhuang**

**SAMEDI 24 MARS • 14H À 16H • Yoga et équilibre**

**16H30 À 18H30 • Médecine traditionnelle chinoise**

**DIMANCHE 25 MARS • 19H À 17H**

Journée silence MBSR

## AVRIL

**VENDREDI 6 AVRIL • 19H30 À 21H30**

Méditation - La joie du partage

**SAMEDI 7 AVRIL • 14H À 16H**

Relaxation - Etre dans l'instant présent

**DIMANCHE 8 AVRIL • 10H À 12H**

Sophrologie 3

**MERCREDI 11 AVRIL • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 7

**VENDREDI 13 AVRIL • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong des 12 méridiens 2

## MAI

**VENDREDI 4 MAI • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Tai Chi Chuan forme 108 (Yang)

**DIMANCHE 13 MAI • 10H À 12H**

Sophrologie 4

**MERCREDI 16 MAI • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 7

**VENDREDI 25 MAI • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong du cœur 1

## JUIN

**VENDREDI 2 JUIN • 14H À 16H30**

Initiation à la réflexologie plantaire

**DIMANCHE 3 JUIN • 9H30 À 12H30**

Re(çon)naître la puissance naturelle de notre « Centre » - Le Périnée

**MERCREDI 13 JUIN • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 10

**VENDREDI 15 JUIN • 19H30 À 21H30**

Méditation - Oser aimer

**SAMEDI 16 JUIN • 14H À 16H • Energy Flow avec Adeline Blondieau**

**16H30 À 18H** - Atelier/Rencontre autour d'un livre (Adeline Blondieau Yoga post-natal)

**DIMANCHE 17 JUIN • 9H À 17H** - Journée silence MBSR

**DIMANCHE 22 JUIN • 18H30 À 21H** - Thierry Alibert : Qi Gong du cœur 2



# Bienessence



## PROGRAMME DES ATELIERS 2017-2018



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

Consultez la page Ateliers de notre site

[www.bienessence.fr](http://www.bienessence.fr)

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)

# PROGRAMME DES ATELIERS 2017-2018

## SEPTEMBRE

**SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 SEPTEMBRE • 14H30 À 19H**

Portes Ouvertes

**VENDREDI 15 SEPTEMBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong de la grande danse Dawu 1

**SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE**

Stage de Double Eventail du Tai Chi avec T. Alibert

**VENDREDI 22 SEPTEMBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong de la grande danse Dawu 2

**VENDREDI 29 SEPTEMBRE • 17H À 19H** - Energy Flow avec Adeline Blondieau

**19h30 à 21h30** - Méditation - Comprendre nos désirs

**SAMEDI 30 SEPTEMBRE • 14H À 16H**

Relaxation - Gestion du stress

## OCTOBRE

**VENDREDI 6 OCTOBRE • 16H À 18H30**

Thierry Alibert : Qi Gong des spirales 1

**VENDREDI 13 OCTOBRE • 17H À 19H**

Energy Flow avec Adeline Blondieau

**19H30 À 21H30** - Méditation - Mettre une pincée d'extraordinaire dans notre vie

**SAMEDI 14 OCTOBRE • 14H À 16H**

Zhanzhuang : Posture pour la santé et l'énergie interne

**MERCREDI 18 OCTOBRE • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 1

**VENDREDI 20 OCTOBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong des spirales 2

## NOVEMBRE

**SAMEDI 4 NOVEMBRE • 14H À 16H** • Energy Flow avec Adeline Blondieau

Yoga enfants - **16H30 À 17H15** avec Adeline Blondieau

**DIMANCHE 5 NOVEMBRE • 10H À 12H**

Sophrologie 1

**SAMEDI 11 NOVEMBRE • 14H À 16H** • Yoga et méditation

**16H30 À 18H30** - Initiation au massage dans le cadre familial

**MERCREDI 15 NOVEMBRE • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 2

**VENDREDI 17 NOVEMBRE • 19H30 À 21H30**

Méditation - Apprendre à lâcher notre souffrance

**SAMEDI 18 NOVEMBRE • 14H À 16H**

Zhanzhuang : L'Art de Méditer en Posture

**DIMANCHE 19 NOVEMBRE • 9H À 17H**

Journée silence MBSR

**VENDREDI 24 NOVEMBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Tai Chi Chuan forme 108 (Yang)

## DÉCEMBRE

**SAMEDI 2 DÉCEMBRE • 14H À 16H** - Energy Flow avec Adeline Blondieau

Yoga enfants - **16H30 À 17H15** avec Adeline Blondieau

**DIMANCHE 3 DÉCEMBRE • 9H30 À 12H30**

Re(connaître) la puissance naturelle de notre « Centre » - Le Psoas

**VENDREDI 8 DÉCEMBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong des reins 1

**MERCREDI 13 DÉCEMBRE • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 3

**VENDREDI 15 DÉCEMBRE • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong des reins 2

## JANVIER 2017

**VENDREDI 5 JANVIER • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Tai Chi Chuan forme 108 (Yang)

**SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 JANVIER**

Stage de Double Eventail du Tai Chi avec T. Alibert

**VENDREDI 12 JANVIER • 19H30 À 21H30**

Méditation - Identifier le vrai problème

**SAMEDI 13 JANVIER • 14H À 16H**

Découverte de la médecine traditionnelle chinoise

**DIMANCHE 14 JANVIER • 10H À 12H**

Sophrologie 2

**MERCREDI 17 JANVIER • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 4

**VENDREDI 19 JANVIER • 18H30 À 21H**

Thierry Alibert : Qi Gong et auto-massages

**SAMEDI 27 JANVIER • 14H À 16H**

Yoga nidra

## FÉVRIER

**VENDREDI 2 FÉVRIER • 19H30 À 21H30**

Méditation - Au fait, pourquoi me suis-je mis en colère ?

**SAMEDI 3 FÉVRIER • 14H À 16H**

Yoga et méditation

**SAMEDI 10 FÉVRIER • 14H À 16H** - Energy Flow avec Adeline Blondieau

**16H30 À 18H** - Atelier/Rencontre autour d'un livre (Adeline Blondieau Yoga pré-natal)

**DIMANCHE 11 FÉVRIER • 9H30 À 12H30**

Re(connaître) la puissance naturelle de notre « Centre » - Le Diaphragme

**MERCREDI 14 FÉVRIER • 15H À 17H**

Double Eventail du Tai Chi 6

**SAMEDI 17 FÉVRIER**

Initiation au massage- le dos

**DIMANCHE 18 FÉVRIER • 10H À 12H**

Sophrologie 3