

# EQUILIBRE VITALITE ENERGIE

## Hypnose

Mardi 14h à 15h30 ou Jeudi 20h30 à 22h

Atelier d'Hypnose collective pour se libérer, aller mieux et être soi.

Un thème par mois abordé avec diverses approches (hypnose classique, hypnose en action, auto-hypnose, activités de démarche symbolique...).

Tarifs : 12€ l'atelier - Carte 10 ateliers 100€

Sophie BASSEREAU 07 74 52 80 57

## Chant et Relaxation sonore

Mardi de 18h30 à 20h Chant

Mercredi de 12h30 à 14h Chant ou Relaxation sonore en alternance

Atelier chant pour partager le plaisir de chanter.

Différentes pratiques vocales pour découvrir sa voix ou se perfectionner avec au programme : vocalises , gestion du souffle, chants dans la joie et la bienveillance !

Tarifs : 12€ l'atelier - Carte 10 ateliers 100€

Nathalie COLLET 06 16 46 52 91

## Médiation Artistique

Lundi de 16h30 à 18h et/ou 18h30 à 20h

Approfondir la connaissance de soi et favoriser le bien-être personnel. Réveiller sa créativité et exprimer ce qui n'est pas verbalisé par des outils d'art plastique. Un temps pour soi afin de poser les émotions du moment au sein d'un cadre sécurisant et bienveillant, sans aucun jugement ni recherche d'esthétique.

Tarifs : 12€ l'atelier - Carte 10 ateliers 100€

Sandrine DUVAL 06 70 04 15 67

## Ateliers du samedi à partir de 10h

Ouvert à tous, adhérent ou non, 2 à 3h d'activité

**Hypnose 2025** : 20/09 11/10 15/11 29/11

**2026** : 17/01 31/01 07/03 21/03 06/06

**Hypnose, Bols tibétains et instruments intuitifs**

Initiation aux bols tibétains en option

**2025** : 18 /10 22/11 **2026** : 24/01 28/03 30/05

**Chant Corps Voix 2025** : 04/10 08/11 06/12

**2026** : 10/01 07/02 14/03 11/04 30/05 13/06

Vous êtes libre de suivre un ou plusieurs ateliers selon vos envies.

**Pour être informé, suivez nous sur nos réseaux**



EVE Equilibre Vitalité Energie

<https://evedoin28.wixsite.com/evedoin28>

eve.doin@gmail.com

**Adhésion annuelle de 15€**

Obligatoire pour les activités hebdomadaires, elle donne aussi droit à une réduction de 5€ sur les ateliers du samedi



**Lieu d'activité**  
**Espace Dagron**  
**AUNEAU (28)**

