



*Centre*

**Soins et Eveils**

Centre de Bien-Être et de  
Développement Personnel  
Le Pontet



# *Bienvenue au Centre O*

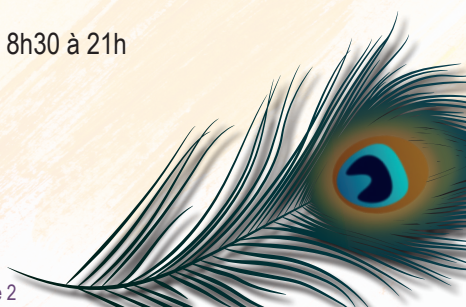
Le Centre O propose des soins holistiques à travers différentes thérapies, formations, stages et ateliers quotidiens visant à retrouver bien-être et vie intérieure et optimiser le potentiel de chacun.

Ostéopathie, Coaching, Psychanalyse, Massothérapie, Bodhypnosis, Soins Traditionnels Chinois, Auriculothérapie, Naturopathie, Jin Shin Jyutsu, Tarots thérapeutiques, Voyance, Gestalt Thérapie, Soins énergétiques, Hypnothérapie, Esthétique, Massage bien-être, Phytothérapie, Thérapie psychocorporelle, EFT, méthode quantique des 2 Points, Yoga, Pilates, Méditation, Joya Danse, Cercles de paroles, Relaxation, Qi Gong...  
Pour toute la famille, petits et grands !

## *Centre O*

1420 bis Route de Saint Saturnin 84130 Le Pontet  
(Via GPS : Route de Réalpanier)  
04 90 14 94 81

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 21h



# Patricia Bozonat

Ostéopathe D.O.

Thérapeute Code Lémuria (5e niveau)

Techniques structurales, viscérales, crânio-sacrées, profondes, énergétiques et quantiques

*Pour prendre rendez-vous :*

Directement sur le site du Centre O > Thérapeutes > Patricia Bozonat

Secrétariat : 04 66 76 93 97

Ostéopathe depuis 20 ans, je suis toujours émerveillée par la capacité de l'être humain à se transformer et se ressourcer. Mon regard est multidimensionnel. Je m'engage à vous guider sur votre chemin de guérison, de bien-être et d'optimisation de vos potentiels.

Fondatrice du Centre O, je suis conférencière et formatrice pour aider les thérapeutes à développer leur potentiel énergétique multidimensionnel, ainsi qu'aider toute personne désirant développer sa multidimensionnalité.

Dans ma pratique, je fais le lien entre le corps et l'esprit en utilisant des techniques de soins adaptés qui travaillent sur les différents plans de l'être. La maladie est l'adaptation parfaite à une situation donnée, l'âme porte les forces de guérisons. Mes soins vous accompagnent sur cette route entre son point d'origine, l'âme, le retour au bien-être, l'unité et la guérison.



Mes soins sont à destination des bébés, des enfants, des adolescents, des adultes, des femmes enceintes... J'ai également développé des techniques de soins spécialisées pour tous les troubles DYS et les TDAH.

*Tarifs :*

65 € pour les adultes - consultation d'1h

55 € pour les bébés jusqu'à 3 ans - consultation d'1h



# Isabelle Decoster

Psychanalyste

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 11 22 33 99



Éducatrice spécialisée de formation depuis plus de 15 ans auprès d'enfants et d'adolescents en situation de handicap physique et/ou psychique, je suis entrée en analyse en finissant mes études. Puis, je me suis formée à l'Institut Français de Psychanalyse Appliquée tout en continuant ma formation didactique.

Enfants, adolescents, adultes, je vous accompagnerai dans une démarche profondément humaine, respectueuse de vos choix de vie, sans jugement sur vos actes du passé ou du présent. Ensemble par le biais de votre discours "à cœur ouvert", nous nous frayerons un chemin vers votre inconscient.

Une thérapie analytique peut par exemple s'entreprendre si vous vous questionnez sur votre histoire personnelle et que vous désirez mieux comprendre votre fonctionnement et celui des personnes qui vous entourent, si vous constatez une répétition de situations difficiles dans votre vie et que cela vous fait souffrir, ou encore vous souhaitez avancer en pleine conscience de ce que vous êtes.

*Tarifs :*

60 € / adultes

55 € / enfants et adolescents





# Mathias Monarque

Massothérapeute, Bodhypnosis

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 20 16 52 15

Par mail : mathias.monarque@gmail.com

Massothérapeute depuis 2018 à Stockholm Suède, j'ai été formé au massage classique suédois, shiatsu sur chaise (massage Amna) et au bodhypnosis niveau 1 et 2 en septembre-décembre 2019. Récemment j'ai effectué le 1er niveau de Reiki et je suis de plus en plus attiré et passionné par l'immense possibilité des soins énergétiques.

*Le bodhypnosis: Toucher l'âme à travers le corps*

Technique corporelle d'hypnose qui neutralise le mental par la sensation plutôt que par les inductions. Ces sensations sont tantôt des compressions/décompressions en hyper ralenti, tantôt des vibrations ou des frictions...

En quelques secondes, un état méditatif profond s'installe, une sensation d'apesanteur. Comme une douce extase, un retour à soi-même, une rencontre avec son Âme...

Cette sérénité induite permet aux processus d'auto-régularisation, de réparation et d'auto-guérison de se

mettre en action comme lors des 2 premières heures du sommeil profond.

Une session dure environ de 1h à 1h30 et peut se pratiquer habillé d'une tenue confortable.

Bienfaits : relaxant, sédatif, régénérateur, soporifique, antalgique / Contre-indications : états inflammatoires, fièvre, phlébite, hypertension non traitée, pathologies lourdes en cours de traitement

*Cette technique a été développée par Jean Labbé, Québécois, massothérapeute depuis plus de 30 ans, qui a été fasciné par la relation entre le corps et l'esprit.*

*Tarifs :*

Un temps de partage avant et après le soin est prévu.

Bodhypnosis : 80 € / 90 min

Massage bien-être et énergétique à l'huile : 80 € / 90 min.



# Catherine de Sousa

Naturopathie et Thérapeute en Jin Shin Jyutsu®

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 76 31 51 82

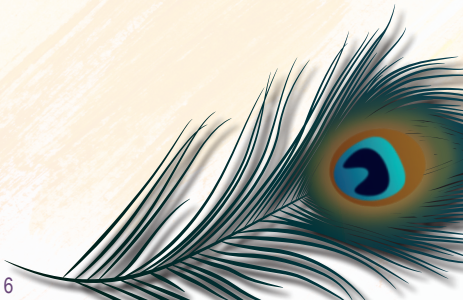
Passionnée depuis toujours par le fonctionnement de l'être humain, je me suis tout d'abord intéressée à la psychologie, mais je voulais comprendre l'être humain dans sa totalité, non seulement son esprit, mais aussi sa nature physique ; c'est pourquoi je me suis orientée vers l'étude de ces deux pratiques.

Le but d'une thérapie est de retrouver la santé. Il est donc important de comprendre quels sont les points de dysharmonie en nous qui ont généré l'apparition d'un mal-être, d'une maladie. La cause est toujours multiple : physique, physiologique, psychologique et énergétique. Toute vie harmonieuse dépend d'une bonne circulation de l'Énergie vitale.

Mes soins sont à destination des enfants, des adultes, des femmes enceintes et des personnes âgées

*Tarifs :*

60 € la séance





# Marina So

Coach de vie et Hypnothérapeute - Certifiée  
par la SNLP - Formatrice en PNL et à  
l'Accompagnement du Deuil

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 20 09 30 83

Par mail : [marinaso@orange.fr](mailto:marinaso@orange.fr)

Passionnée par "L'Art d'être humain", mon chemin m'a menée vers le Développement personnel, la Psychologie, la Communication et la Pédagogie. Formée il y a près de 15 ans au Coaching, certifiée en PNL et en Hypnose Ericksonienne, je suis également Formatrice en Communication relationnelle et à l'Accompagnement du deuil.

Mon approche permet d'accéder à votre potentiel et à vos ressources intérieures insoupçonnées. Retrouvez une meilleure écoute et connaissance de vous-même, afin de devenir "l'Acteur" ou "l'Architecte" de votre Vie. Ma dimension thérapeutique vous encourage à atteindre le lâcher-prise et à découvrir de nouveaux pas vers la "Danse de la Vie" pour vous Libérer et aller vers l'Autonomie et l'Authenticité.



J'accompagne les enfants et les adultes et suis spécialisée dans le travail de : deuils (décès - séparation - fausse-couche / IVG), dépendances, phobies, traumatismes, troubles émotionnels.

*Tarifs :*

55 € / adultes, adolescents

45 € / -12 ans, demandeurs d'emploi, seniors

# Sylvain Decoster

Soins Traditionnels Chinois, acupuncturothérapie

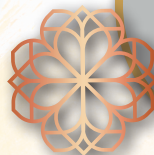
*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 15 37 27 09

[www.soinsdecoster.com](http://www.soinsdecoster.com)

Passionné et curieux, ma pratique des arts martiaux m'a amené à la médecine chinoise. Soucieux d'apporter un mieux être à chaque personne, j'ai intégré dans ma pratique la réflexologie auriculaire que je trouve tout aussi passionnante.

Je consulte dans l'esprit de la tradition chinoise. Chaque personne est unique, a une histoire personnelle et vit dans un environnement particulier. La médecine chinoise considère le corps comme un ensemble unique et complexe, non séparé de l'esprit et de son environnement. Cette approche holistique permet au praticien de dresser un bilan approfondi des déséquilibres. En effet, le symptôme à l'origine de la consultation est souvent l'expression d'un déséquilibre d'une toute autre partie du corps ou de l'esprit.



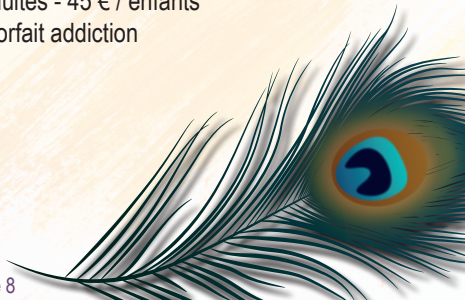
J'apporte un mieux être physique et émotionnel que ce soit pour certains troubles musculaires et/ou ostéo-articulaires (douleurs, réduction de mobilité...), troubles fonctionnels (désordres intestinaux, gynécologiques...), stress et anxiété.

Je vous accompagne notamment avec la réflexologie auriculaire dans votre désir de perte de poids ou de vous défaire de vos addictions.

*Tarifs :*

55 € / adultes - 45 € / enfants

130 € / forfait addiction





# Vichara

Tarots thérapeutiques, Voyance

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 22 01 11 43

Sur Facebook : @vichara.rosadora

Par mail : vicharaetoile@gmail.com/

J'ai été initiée au Tarot par une voyante, à l'âge de 19 ans. Depuis plus de 30 ans, je tire les cartes, surtout pour mon plaisir. J'ai décidé de passer à la vitesse supérieure en en faisant mon métier, et aussi avec le plus grand désir d'aider mon prochain sous plusieurs formes : salons, cabinet, domicile, visio. Je tire les tarots de Marseille, Belline, Oracle des Fées, Mirroir, etc.. De nombreuses personnes à qui je tire les cartes, m'ont dit que j'avais une particularité "thérapeutique" de tirer les cartes. J'ai donc appelé ma pratique "Tarots thérapeutiques, Voyance", dans le but d'aider le consultant à voir clair dans sa vie.

Je propose un tirage d'une heure où chaque partie du consultant est passée en revue : professionnel, familial, affectif, etc.. S'il est nécessaire, nous peaufinons un ou plusieurs domaines plus précisément. La roue des 13 maisons est ma méthode, entre autres.



La voyance s'adresse à tout individu, à partir de 16 ans. Il est préférable de venir seul, car les réponses peuvent déranger, voire influencer le consultant, en fonction de la personne qui l'accompagne.

*Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.*

Albert Einstein.

*Tarifs :*

50 € / 1h

# Sylvie Bossard

Naturo-Esthéticienne Embelly-Bio

Esthéticienne, massage bien-être, phytothérapie, naturopathie et soins

## *Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 07 86 01 05 25

Par mail : [sylvie@embelly-bio.fr](mailto:sylvie@embelly-bio.fr)

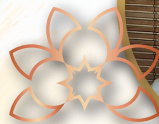
Si vous le souhaitez je peux venir à votre domicile.

Naturo-Esthéticienne, je vous propose des soins personnalisés.

Je suis spécialisée en massages bien-être, phytothérapie et naturopathie et vous accompagne dans vos soins avec une oreille attentive et des conseils adaptés.

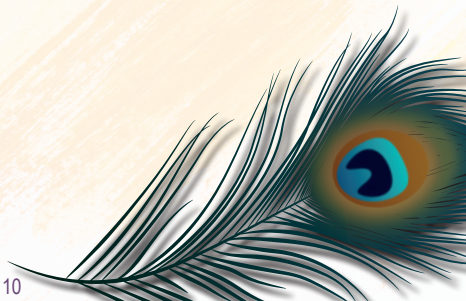
J'utilise des gammes de produits naturels et bios pour la pratique de mes soins, un véritable hymne à la nature :

- Soins du visage avec Vitacology (Gamme 100% naturelle et Bio)
- Manucure, beauté des pieds et Semi-permanent avec Manucurist (vernis 84% végétal)
- Massage bien-être avec des huiles végétales bio et un panel de 50 HE différentes (je choisis celles qui vous correspondent le mieux selon vos besoins)
- Épilations avec Norma de Durville



## *Tarifs :*

Tous mes tarifs sont sur mon site internet : [www.embelly-bio.fr](http://www.embelly-bio.fr)





# Emmanuel Roux

Psychothérapie Gestalt et soins énergétiques

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 14 76 43 61

Par mail : [eroux.gestaltenergie@gmail.com](mailto:eroux.gestaltenergie@gmail.com)

Je suis praticien en Gestalt Thérapie, avec une formation complémentaire en soins énergétiques. Ces deux dimensions thérapeutiques me permettent d'avoir une approche globale du corps et de l'esprit.

La Gestalt est une thérapie humaniste qui associe le corps, les émotions, le mental, le social et le spirituel dans l'ici et Maintenant.

Avec une écoute bienveillante, j'accompagne des personnes en séance individuelle pour leur permettre de vivre des relations plus épanouissantes, de restaurer leur estime de soi et de mieux choisir leur vie. Les soins énergétiques permettent de rétablir l'équilibre du corps, de libérer les blocages et les troubles émotionnels.



Cette thérapie s'adresse aux adultes et adolescents dans les situations suivantes :

Maladie • Choc émotionnel • Manque d'estime de soi • Troubles du comportement chez l'adolescent • Difficultés relationnelles.

*Tarifs :*

50 € / 45 min

# Karen Mikoff

Thérapies psychocorporelles et soins  
énergétiques individualisés

Séance en présentiel ou à distance

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 51 04 10 09

Par mail : karenmikoff@gmail.com

Formatrice depuis plus de 17 ans en développement personnel et communication interpersonnelle, j'ai à cœur d'accompagner chaque personne sur le chemin de l'éveil.

Formée à la Somatothérapie, la relation d'aide par le toucher, la médecine quantique et l'écoute cellulaire active (ECA), je vous accompagne sur les plans physique, émotionnel et psychologique (les mémoires de l'âme) ainsi que sur les plans de conscience supérieure.

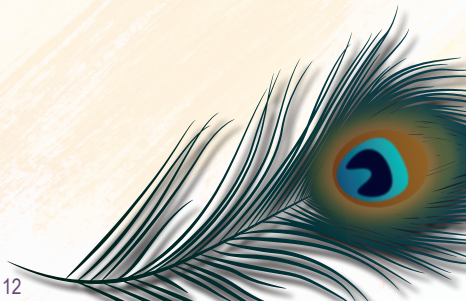
Dans un cadre sécurisant, nous activons ensemble votre guérisseur intérieur grâce à une écoute subtile et la résonance vibratoire. Par ce processus nous décrystallisons les blocages et libérons l'énergie vitale permettant ainsi d'accéder à une réelle et profonde transformation.



Cette approche s'adresse aux personnes (adultes et enfants) connaissant des troubles d'ordre physique, émotionnel, relationnel ou psychologique ainsi qu'à toute personne désireuse d'évoluer sur son chemin d'éveil personnel ou en quête d'équilibre et d'harmonie.

*Tarifs :*

Participation libre et consciente





## *Sophie Issert*

Hypnose, Coaching, EFT, méthode quantique  
des 2 Points

*Pour prendre rendez-vous :*

Par téléphone : 06 03 87 73 48

Par mail : [sophie@ecoutetonsoi.com](mailto:sophie@ecoutetonsoi.com)

Plus d'informations : [www.ecoutetonsoi.com](http://www.ecoutetonsoi.com)

[www.ovoia.com](http://www.ovoia.com)

[www.facebook.com/SophieIssert](https://www.facebook.com/SophieIssert)

Passionnée de voyages dans ma jeunesse, le merveilleux voyage que je vous propose aujourd'hui est celui qui vous amène à rencontrer votre Être profond et à vous réaligner sur lui, en révélant votre authenticité et votre singularité. Mon outil pour cela est l'Hypnose Régressive Quantique de la méthode de Dolorès Canon. J'anime une soirée découverte par mois sur cette pratique au Centre O le vendredi.

En plus de l'Hypnose régressive QHHT, je vous propose :

Hypno-Natal : hypnose pour les mamans, gestion des angoisses et anxiétés diverses... (ponctuel ou suivi sur 9 mois)

Hypnose et Sexualité/Traumas : inceste, mémoires traumatiques d'abus, violences, manipulation, trahisons, féminin blessé (durée variable suivant les cas)



Thérapie Brève : besoin d'écoute, de réconfort, de faire un bilan, de décharger des émotions (forfait 3 ou 5 séances)

Coaching «Laser» : un problème épineux, besoin de perspective et d'une solution rapide, ce coaching musclé vous remet en selle ! (maxi 3 séances)

*Tarifs :*

Forfait 4h Hypnose régressive : 190 €

Forfait 3 séances : 150 € - 55 €/séance

# Ateliers d'Éveil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi
			11h-12h15 Wutao	
			12h30-13h45 Wutao	
	17h-18h Bien-être par la voix			
18h-19h30 Joya Danse	18h45-20h Kundalini Yoga	18h-19h Pilates	18h30-19h45 Yoga Vinyasa	18h45-19h45 Qi Gong

## Ateliers d'Éveil une fois par mois

### Mercredi

3ème : 19h30-21h : **Soins Collectifs**

**Rodolphe Vigne** 06 95 72 33 93

### Jedi

1er : 20h-22h : **Cercle de paroles d'hommes**

**Emmanuel Roux** 06 14 76 43 61

### Vendredi

1er : 20h30-22h : **S'ancrer et retrouver ses pouvoirs guérisseurs**

**Karen Mikoff** 06 51 04 10 09

2ème : 20h-22h : **Hypnose régressive**

**Sophie Issert** 06 03 87 73 48

3ème : 20h-22h : **À la rencontre de son féminin sacré**

**Karen Mikoff** 06 51 04 10 09

**Patricia Bozonat** 06 37 10 57 25

4ème : 20h-21h : **Relaxation avec l'Hypnose**

**Ericksonienne**

**Marina So** 06 20 09 30 83

**+ d'autres NOUVEAUX ateliers à découvrir !**

*Ateliers hebdomadaires pages 15 et 16*

*Ateliers mensuels pages 17 et 18*

*Formations et divers ateliers dans les pages qui suivent*

*Pour tous renseignements et inscriptions aux ateliers d'éveil, veuillez contacter directement l'intervenant de la discipline choisie. Les ateliers ne sont pas actifs pendant les vacances scolaires sauf exception.*



# Joya Danse

Valérie Rosadora

Membre de la Fédération Française de Yoga

C'est une danse en dehors de toute technique, une danse d'improvisation où le danseur débutant se sentira aussi à l'aise que le danseur confirmé. Le corps s'exprime avec les mots dansés qui forment un langage propre à chacun.

La Joya Danse se propose de trouver ce langage, dans cette découverte de soi et de l'autre.

Joya c'est le joyau, la danse de la joie, de l'instant présent, de l'instant à la fois d'éternité et à la fois fugace.

Lorsque nous dansons, nous sommes dans l'instant, dans la joie, 100 % nous-mêmes, à la fois dans le fini et l'infini, dans le présent, dans nous-mêmes.

*Quand ?* Les lundis de 18h à 19h30

*Coût :* 10€ / Cours d'essai - 320€ l'année payable en plusieurs fois + 20 € l'adhésion avec assurance

Payable en plusieurs fois - Plus d'informations : 06 22 01 11 43

# Kundalini Yoga

Myriam Mendy

Professeur de yoga, certifiée Kundalini Research Institute – 3HO), affiliée à la FFKY (Fédération Française de Kundalini Yoga)

Yoga complet, qui répond aux défis de notre société actuelle. Il travaille d'une manière très ciblée sur un thème physique, émotionnel ou énergétique. Il intègre toutes les facettes du yoga (postures, respirations, sons chantés, relaxation, méditation...), ce qui lui confère des effets assez rapides, dès les premiers cours : circulation de l'énergie vitale, renforcement des systèmes nerveux, immunitaire, circulatoire, gestion du stress et des émotions...  
Pas de niveau spécifique. Ouvert à tous.

*Quand ?* Les mardis de 18h45 à 20h

*Coût :* 125 € le trimestre - 230 € l'année - 120 € la carte de 10 cours (utilisable 6 mois) + cotisation association 10 € adhésion à l'année.

Plus d'informations : 06 25 90 01 40

# Yoga de la voix | éveil à soi

Maëla Begnaud

La voix c'est parler et chanter, mais pas que...

Parce que la voix est l'un des principal outil de réalisation personnelle, réel outil d'éveil à soi, d'expression de l'être, l'expression vocale sera abordée sous toutes ses formes.

Physique : Relaxation, respiration et relâchement des tensions

Émotionnelle : Car votre voix est en liens direct avec la confiance et l'estime de soi, faire émerger le meilleur de ce que vous êtes.

et enfin énergétique : Pour que celle-ci puisse se libérer, parce qu'une voix qui n'a pas atteint son plein potentiel ne pourra pas exprimer à l'extérieur ce que nous sommes véritablement à l'intérieur. Le pouvoir de renouer avec votre Soi grâce à votre voix-Pratique accessible à tous.

*Quand ?* Les mardis de 17h à 18h

*Coût :* 15 €/atelier - 200 €/trimestre - soit 600 € à l'année

Payable en plusieurs fois - Plus d'informations : 06 70 06 90 62

# Pilates

Tine Bartels

Institutrice certifiée Body-Balance, Pilates Les Mills, formée ai Yoga dans la lignée d'Arnaud Desjardins, intervenante auprès de psychologues pour prendre en charge la souffrance physique, enseignante et danseuse dans la Compagnie «Les Pléiades - Archéodanse», formée par Fabienne Courmont à la Danse de l'Être, Tine Bartels vous propose son atelier de Pilates du Dos.

Comment écouter son dos, comprendre ses messages et réagir avec des exercices adéquats. Quand nous pratiquons «l'attention juste», la sérénité peut naître.

*Quand ?* Les mercredis de 18h à 19h

*Coût :* 15 € le cours - carte de 10 cours 120 €.

Plus d'informations : 06 78 61 86 92

# Wutao, éveiller l'âme du corps

Cécile Chastang

Le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique, créé en France en 2000. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements de base, accessibles à tous et toutes. Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. C'est pratiquer l'écologie corporelle®, essentielle pour traverser et transformer la crise évolutionnaire que nous vivons actuellement.

Diplômée par la Wutao School de Paris en 2011 par ses créateurs Pol Charoy et Immanou Risselard, j'ai un parcours de danseuse, d'intervenante en médiations artistiques. Formée en art et thérapie par l'INECAT, en ethnologie et éthologie à l'Université de la Sorbonne, j'ai suivie une formation en kung fu (ceinture noire 1er Dan).

**Quand ?** Les jeudis de 11h à 12h15 et de 12h30 à 13h45

**Coût :** 15 € le cours et 130 € les 10 cours, 300 € l'année  
Plus d'informations : 06 64 92 30 46 - chastangcecile29@gmail.com

# Yoga Vinyasa

Youra

Le Vinyasa est une forme de Yoga Dynamique ouvert à tous. Il s'apparente à la danse par les mouvements qu'il propose. L'enchaînement des postures est synchronisé avec le rythme d'une respiration ample et profonde favorisant fluidité, souplesse, stabilité, harmonie spirituelle et corporelle. Il permet d'allier étirement, alignement du corps et méditation en mouvement.

Professeur certifié en Yoga Alliance et danseur, Youra se consacre à l'expression corporelle depuis de nombreuses années et puise dans la pratique du Yoga une énergie équilibrante et fortifiante. Diplômée de l'École Internationale des Cinq Eléments auprès de Vinay Jesta, il base sa pédagogie sur la notion de «Restorative Flow» ou mouvement réparateur.

**Quand ?** Les jeudis de 18h30 à 19h45 hors vacances scolaires

**Coût :** Cours à l'unité / Essai: 15 € - Carte 10 cours : 140 € - Carte à l'année : 370 €

Plus d'informations : 06 20 70 41 24 - www.gamayoga.com

# Zi Gong Daoyin

Florence Paoli

Les 20 exercices de longévité de Maître Wang Zhiping Art énergétique pratiqué en Chine depuis plusieurs siècles qui se caractérise par des mouvements lents, simples et très accessibles. Avec de la pratique, la respiration devient fine et profonde, vous serez plongés peu à peu dans un état méditatif privilégié favorable à l'unification du corps et de l'esprit.

Les enchaînements traditionnels ainsi que les postures statiques favorisent l'harmonisation des énergies afin de renforcer sa santé, lutter contre le stress et se connecter à soi-même. Qi Gong et méditation permettent de relâcher les tensions, de calmer le mental et de cultiver une qualité de l'instant qui se prolonge bien au-delà de la pratique...

La pratique du Qi Gong est un voyage intérieur, à la découverte de soi et de son énergie vitale.

**Quand ?** Les vendredis de 18h45 à 19h45

Plus d'informations : 07 83 00 09 14

# Méditation Énergétique

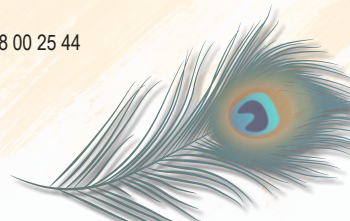
Alessandra Mazzilli De Battisti

Alessandra Mazzilli De Battisti facilitatrice de méditation, propose des séances de méditation énergétique, cette technique attentionnelle très douce se propose de vous accompagner dans une intériorisation profonde finalisée à la libération des tensions et à une relation consciente et active avec son corps et son potentiel énergétique.

**Quand ?** Les dates seront communiquées ultérieurement

**Coût :** 15 € la séance

Plus d'informations : 06 88 00 25 44





## Soins Collectifs Rodolphe Vigne

Ma pratique énergétique est ouverte à toutes personnes, enfant ou adulte, désireuses de trouver, retrouver ou entretenir un état de santé physique, émotionnel ou encore mental. C'est un moment pour aller «se» rencontrer, avancer sur son chemin, dans sa quête personnelle. L'énergie que je reçois et que je vous transmets permet les libérations émotionnelles et apporte une plus grande unité physique. C'est un moment pour se mettre en mouvement et aller de l'avant.

Rodolphe est un professionnel du bien-être. Ses outils et son approche sont énergétiques. Au travers de ses diverses interventions qu'elles soient individuelles ou collectives, il partage son expérience de vie et communique sur une approche globale et initiatique de l'humain. Son travail est basé sur l'ouverture de cœur. C'est dans le cœur que tout se passe, le cœur voit et sait.

A nous humains d'oeuvrer en ce sens.

*Quand ?* Les 3èmes mercredis du mois de 19h30 à 21h

*Coût :* 20 € la soirée - Plus d'informations : 06 95 72 33 93

## S'ancrer et retrouver ses pouvoirs guérisseurs

Karen Mikoff

Avez-vous remarqué qu'une seule pensée peut transformer notre énergie en moins d'une seconde ? Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, «l'Esprit est son propre médecin». Nous possédons tous un immense potentiel de guérison. Dans ce nouvel atelier, Karen, thérapeute psychocorporelle et énergéticienne, nous propose d'expérimenter des pratiques permettant le dialogue entre le corps et l'esprit. Par les exercices de centrage et de méditations, nous élevons notre vibration et activons le processus naturel de guérison en chacun de nous. L'éveil de la Conscience permet ainsi l'expérimentation de soins énergétiques intuitifs pour soi, les autres ou l'environnement. Les pratiques peuvent être individuelles ou collectives et nous réservons un temps de parole pour partager notre vécu.

*Quand ?* Les 1ers vendredis du mois de 20h30 à 22h

*Coût :* participation libre et consciente

Plus d'informations : 06 51 04 10 09 - karenmikoff@gmail.com

## Cercle de paroles d'hommes

Emmanuel Roux

Ce cercle de paroles propose aux hommes un espace d'expression de leurs émotions, ressentis et difficultés en tant qu'homme, dans un cadre de confiance, confidentiel, bienveillant et soutenant. Son objectif est de libérer la parole des hommes autour de différentes thématiques : travail, couple, parentalité, sexualité, enfance, place, maladie...

*Quand ?* Les 1ers jeudis du mois de 20h à 22h

*Coût :* 30 € par atelier

Plus d'informations : 06 14 76 43 61

## Hypnose régressive

Sophie Issert

Rencontrer le Soi, notre essence.

Venez vivre un temps fort et inoubliable : celui de la rencontre avec l'Être profond qui habite chacun de nous...

Et donnons-lui la parole !

Démonstration avec l'un des participants grâce à la technique de l'hypnose régressive QHHT de Dolorès Cannon

*Quand ?* Les 2èmes vendredis du mois

*Coût :* Contribution libre à partir 10€

Plus d'informations : 06 03 87 73 48 - [www.ecoutetonsoi.com](http://www.ecoutetonsoi.com)

# A la rencontre de son féminin sacré

Karen Mikoff & Patricia Bozonat

Le cercle est un lieu magique et sacré qui permet l'ouverture et élève les êtres qui y participent.

Sous le regard bienveillant de Karen et Patricia, vous serez invitées à explorer des thèmes comme : le féminin, le masculin, le couple sacré, comprendre et utiliser les énergies créatrices, sexuelles et spirituelles du cycle de la femme...

Dans le but de retrouver sa souveraineté de femme puissante, initiatrice et créatrice

**Quand ?** Les 3èmes vendredis du mois de 20h à 22h

**Coût :** 30 € par atelier ou l'engagement à l'année à 240 € (possibilité de payer en 3 x 80 €)

Plus d'informations : Karen - 06 51 04 10 09  
Patricia - 06 37 10 57 25

# Sophro Do In

Mercédès Alba & Armelle Lemahieu

L'atelier s'articulera autour de 2 pratiques au service du mieux-être:

- La sophrologie : prêter attention à Soi, mobiliser les potentiels d'une personne. Elle s'appuie sur des techniques de respiration, de relaxation dynamique et des visualisations positives. Activer nos ressources et nos capacités positives via une pratique régulière. Cette méthode se vit et s'expérimente.

- Le Do In : pratique corporelle visant au réveil énergétique, prévenir et traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie vitale, nommé Qi (prononcer «chi»). Cette technique de massage est basée sur la stimulation de points d'acupuncture au rythme des saisons.

**Quand ?** Les samedis 14/11 et 12/12 de 10h à 11h30

**Coût :** 20 € par atelier

Plus d'informations : Mercédès - 06 14 40 82 52  
Armelle - 06 29 35 99 87

# Relaxation avec l'Hypnose Ericksonienne

Marina So

L'accompagnement proposé par Marina tant en collectif qu'en individuel permet d'accéder à votre potentiel et à vos ressources intérieures insoupçonnées. La dimension thérapeutique de Marina encourage à atteindre le lâcher-prise et à découvrir de nouveaux pas vers la «Danse de la Vie» pour vous libérer et aller vers l'autonomie et l'authenticité. Apprenons à créer des temps de calme pour pouvoir entendre ce que notre corps veut nous dire...

Un voyage intérieur et un rendez-vous avec soi-même.

Retenez en contact avec votre inconscient et explorez vos ressources.

Pour vivre un merveilleux moment de relaxation, un moment de douceur avec soi.

**Quand ?** Les 4èmes vendredis du mois de 20h à 21h

**Coût :** 10 € l'atelier gratuit jusqu'à 12 ans

Plus d'informations : 06 20 09 30 83 - marinaso@orange.fr

# Art-thérapie et Yoga

Anaïs Marino & Nicolas Eckert

Un chemin pour l'année entre ombre et lumière.

Une rencontre, un samedi à chaque saison pour approfondir un thème :

24/10 : en quête d'équilibre

9/01 : introspection et perspectives

27/03 : du réveil à l'éveil

19/06 : l'expansion dans la chaleur de l'été

**Quand ?** Les samedis ci-dessus de 9h30 à 17h30

**Coût :** 90 € / la journée - 75 € / la journée si engagement pour les 4 ateliers

Plus d'informations : 06 77 06 40 97 - anartherapie@gmail.com

06 61 13 27 81 - ateliersdeyoga@yahoo.com



## Mettre ses rêves en mouvement

Marie-Laure Soucaille & Tine Bartels

Un temps pour nous mettre en relation vivante avec toutes les dimensions de notre être à travers la danse et la contemplation des rêves : harmoniser notre corps et notre esprit, ouvrir notre cœur, vivre l'instant, partager, s'alléger, les pieds sur la terre et la tête dans le ciel.

Atelier animé par Marie-Laure Soucaille, analyste de rêves (association Philémon analyse) et Tine Bartels, art-thérapeute et danseuse professionnelle qui vous accompagneront pour trois heures de cheminement car les rêves nous traversent individuellement et collectivement.

Le rêve de l'autre m'interpelle comme mon rêve interpelle les autres membres du groupe. «Si vous recevez un rêve, merci de l'écrire»

*Quand ?* Les samedis 19/12 et 13/03 de 10h à 12h

*Coût :* 30 euros ou 50 euros par couple (conjoint ou enfant)

6 inscrits minimum - réservation : Tine - 06 78 61 86 92

b.art.avignon@gmail.com

## À la découverte de ses pouvoirs intérieurs - Ados

Karen Mikoff & Patricia Bozonat

Ces ateliers sont destinés aux ados de 12 à 17 ans. À travers des temps de paroles, des méditations, des pratiques intuitives et ludiques, les pré-ados et adolescents seront invités à développer leur conscience de soi, de l'univers et à révéler leur potentiel.

C'est aussi un espace d'échanges ouverts dans lequel Patricia et Karen accueilleront toutes les questions quelles qu'elles soient.

*Quand ?* Parcours de 7 ateliers les mercredis de 16h à 17h30 selon le calendrier suivant : 30/09, 18/11, 6/01, 10/02, 31/03, 19/05, 16/06

*Coût :* L'engagement se fait à l'issue de la première séance au tarif de 170€ l'année (payable en plusieurs fois). Par souci de cohérence, le parcours est à suivre dans son ensemble.

Plus d'informations : Karen - 06 51 04 10 09  
Patricia - 06 37 10 57 25

## À la découverte de ses pouvoirs intérieurs - Enfants

Karen Mikoff & Patricia Bozonat

Ces ateliers sont destinés aux enfants de 7 à 11 ans. A travers des échanges, des méditations courtes, des pratiques intuitives et ludiques les enfants sont invités à développer la conscience de soi, de l'univers et à révéler tout leur potentiel.

*Quand ?* Parcours de 7 ateliers les mercredis de 14h à 15h30 selon le calendrier suivant : 30/09, 18/11, 6/01, 10/02, 31/03, 19/05, 16/06

*Coût :* L'engagement se fait à l'issue de la première séance au tarif de 170€ l'année (payable en plusieurs fois). Par souci de cohérence, le parcours est à suivre dans son ensemble.

Plus d'informations : Karen - 06 51 04 10 09  
Patricia - 06 37 10 57 25

## Harmonisation des chakras

Maëla Begnaud

Liens entre nos pensées, nos émotions et nos organes, ces vortex énergétiques sont importants dans le développement de notre éveil.

Chaque chakra principal a des fonctions bien précises et régule des aspects distincts de votre personnalité. Chacun est également relié à des organes et parties du corps.

Souvent, ces centres énergétiques peuvent être désalignés, provoquant ainsi des soucis d'ordre physique et ou émotionnel.

Harmoniser les chakras grâce à la méditation, certaines postures de yoga et la voix.

*Quand ?* Les samedis de 11h à 12h  
3 et 17/10, 7 et 21/11, 12/12, 23/01, 6 et 27/02, 17/04, 29/05, 12/06.

*Coût :* 25 €/atelier - 150 €/trimestre - 400 €/année  
Payable en plusieurs fois - Plus d'informations : 06 70 06 90 62

# Journée Familles d'Âmes O'Meeting

Patricia Bozonat

Patricia Bozonat

Rendez-vous avec soi-même à travers la sagesse et la spiritualité  
Un temps de réflexion et de méditation guidé par Patricia Bozonat

Une fois par semaine à 18h30 sur Zoom.

*Quand ?* Les lundis à 18h30 hors vacances scolaires

*Coût :* 5 € par atelier

Plus d'informations : [www.centre-o.fr/omeeting](http://www.centre-o.fr/omeeting)

Inscriptions : <https://collecte.io/omeeting-358526/fr>

Patricia invite chaque famille d'âme à une journée dans l'année à la rencontre de Soi, se vivre ensemble avec ses frères et sœurs, découvrir son rôle et sa mission entre Ciel et Terre!

Lundi 9/11 : Famille des Passeurs

Lundi 7/12 : Famille des Guerriers

Lundi 25/01 : Familles des Guerriers et Guerriers Guerisseurs

Lundi 8/02 : Famille des Communicateurs

Lundi 29/03 : Familles des Enseignants et des Enseignants Guerisseurs

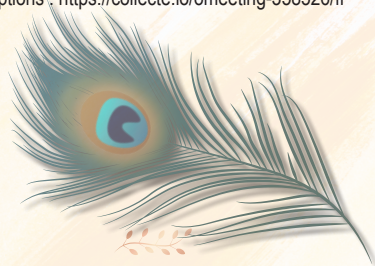
Lundi 5/04 : Famille des Bâtisseurs

Lundi 17/05 : Famille des Alchimistes-Fées

Lundi 14/06 : Famille des Chamans

*Quand ?* Les lundis ci-dessus de 9h à 17h

*Coût :* 50 € / la journée



## Yoga Massage

Valérie Rosadora & Armelle Lemahieu

Chaque asana (posture) demande détente et conscience. Valérie vous aide à y entrer tranquillement et Armelle vous guide, afin de libérer les tensions musculaires, articulaires et énergétiques.

La pratique se fait d'abord seul(e), puis en binôme. Ce sera un échange dans lequel chacun accompagnera l'autre, vers une plus grande détente, par des pressions, étirements et pétrissages pour aller encore plus loin dans la détente.

*Quand ?* Les samedis 19/09, 17/10, 21/11, 19/12 de 10h à 12h

*Coût :* 20 € par atelier

Plus d'informations : Valérie - 06 22 01 11 43

Armelle - 06 29 35 99 87

## Art Sacré

Vincent Saas & Isabelle Gassmann

Perfectionnement au ressenti sculpture et acupuncture de la terre  
Ouvertes aux personnes formées en Biologie de l'Habitat ou ayant déjà une pratique en géobiologie, cette formation, tournée vers la pratique s'appuie sur les connaissances ancestrales de l'acupuncture de la terre et de la géométrie sacrée.

Elle apporte une vision noble constructive et valorisante sur les multiples facettes des forces telluriques au service du bien-être et de l'épanouissement de l'Homme.

Harmonisation par acupuncture de la terre – Module 1-2

*Quand ?* Du 2 au 4 novembre de 9h à 12h et de 14h à 17h

*Coût :* 330 €

Sculpture de la matière-Les forces vives de la nature – Module 3 - 4

*Quand ?* Du 14 au 16 décembre de 9h à 12h et de 14h à 17h

*Coût :* 390 €

Plus d'informations : 06 74 45 36 90 - [www.vincent-saas.fr](http://www.vincent-saas.fr)



# MBCT

Emmanuelle Decker

Le programme MBCT ou Mindfulness Based Cognitive Therapy est un cycle d'entraînement à la Méditation de Pleine Conscience.

Chaque session comprend 8 ateliers de 2h15, en groupe pour s'entraîner à développer une présence solide et paisible, en apprivoisant ses émotions et son attention, en laissant émerger une qualité d'être ancrée dans ses ressources essentielles et la réceptivité du corps comme instrument de connaissance.

Emmanuelle est Docteure en Psychologie Cognitive, Sophrologue et Psychologue spécialisée en IBPC. Elle instruit et supervise des prises en charge et des programmes utilisant la méditation pour enfants et adultes, et sur des thèmes variés (stress, douleurs chroniques, difficultés attentionnelles & émotionnelles...).

Un moment de calme et de concentration pour sentir et savourer le silence, le souffle et la vie.

*Quand ?* Les mardis de 13h30 à 15h45 ou de 17h à 19h15

*Coût :* 480€ / 8 ateliers

Plus d'informations sur [www.journeesdaccords.com](http://www.journeesdaccords.com) - 06 17 33 73 48

# Formation Être Lumière Multidimensionnel

Patricia Bozonat

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux

Se connaître dans sa multidimensionnalité est en effet la meilleure manière d'accéder au bonheur et au bien-être dans sa vie. Être thérapeute n'est pas seulement posséder une technique mais c'est un engagement auprès de soi et d'autrui.

Au cours de celle-ci vous découvrirez ce que sont les équilibres et déséquilibres de l'être humain. Vous étudierez les différents corps et les chakras. Le palpable et l'impalpable par la théorie et la pratique.

Deux types de formations : la première (TMD : Thérapeute Multidimensionnel) s'adresse à tous les praticiens de santé ainsi qu'à toute personne désirant accroître ses capacités cognitives et sensorielles, la seconde (EMD : Être Multidimensionnel) s'adresse à toutes les personnes désirant accroître ses capacités cognitives et sensorielles et développer la connaissance de soi et de l'univers.

*Quand ?*

TMD 2020 : du 12 au 23 Octobre 2020 – 10 jours – du lundi au vendredi

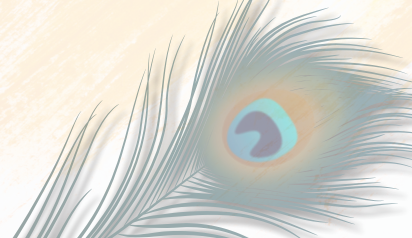
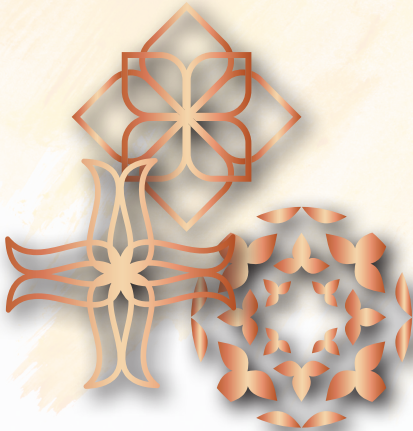
EMD 2020 : 7 au 11 décembre 2020

TMD 2021 : les week-ends des 29-30/01, 12-13/02, 5-6/03, 9-10/04, 21-22/05, 25-26/06

EMD 2021 : 5 au 10 juillet 2021

*Coût :* TMD : 350 € par module / 1200€ pour 10 jours consécutifs  
EMD : 650 € pour 6 jours de formation

*Plus d'informations :* [www.centre-o.fr](http://www.centre-o.fr) > Formations

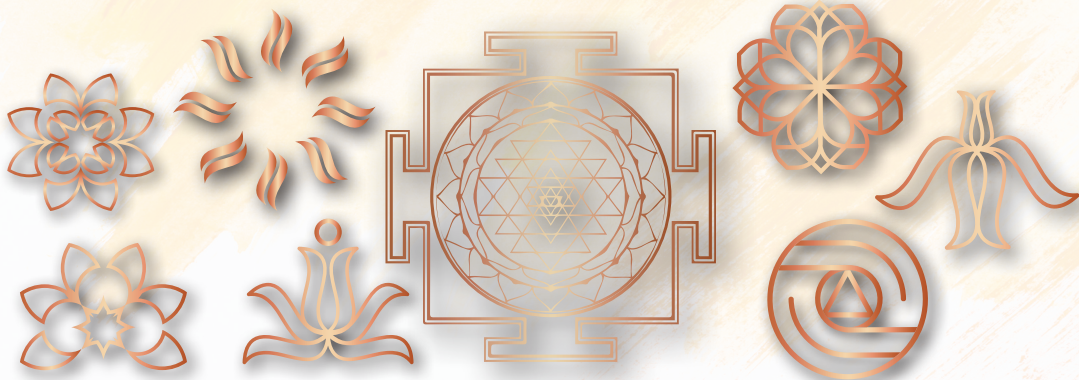


# Conférences

Tarif : 5 €

les mercredis de 20h à 21h30

- 30 Septembre ▶ *"Qu'est-ce que le Wutao ?"* par Cécile Chastang, enseignante au Centre O
- 3 Octobre ▶ *"Comment le Kundalini Yoga, en tant que pratique ancestrale, répond aux enjeux de notre vie moderne ?"* par Myriam Mendy, enseignante au Centre O
- 7 Octobre ▶ *"L'art Sacré de la Terre"* par Vincent Saas
- 14 Octobre ▶ *"L'Auriculothérapie: Le pouvoir incroyable nos oreilles"* par Sylvain Decoster, thérapeute au Centre O
- 11 Novembre ▶ *"Le Devenir de l'Humanité est Divin"* par Patricia Bozonat, thérapeute au Centre O
- 18 Novembre ▶ *"Notre planète quel futur ?"* par Jean-Paul Moiroux
- 25 Novembre ▶ *"Le pouvoir de guérison est en nous"* par Karen Mikoff, thérapeute au Centre O
- 3 Février ▶ *"Aromathérapie énergétique"* par Alessandra Mazzilli De Battisti, enseignante au Centre O
- 10 Février ▶ *"Je choisis d'être heureux"* par Emmanuel Roux, thérapeute au Centre O
- 24 Février ▶ *"Crops circles : La Beauté nourrit l'Amour"* par Jean-Paul Moiroux
- 10 Mars ▶ *"Qu'est ce que le Cancer ?"* par Patricia Bozonat, thérapeute au Centre O
- 14 Avril ▶ *"Sortir de la Dyslexie et du TDA/H"* par Patricia Bozonat, thérapeute au Centre O





# Portes ouvertes

26 septembre

Venez découvrir et rencontrer le Centre O, la nouvelle équipe et les nouveaux ateliers de l'année 2020-2021.

Autour du bien-être du corps, de l'âme et de l'esprit, des conférences, ateliers et rafraîchissements pour tout le monde.

Nous vous accueillons de 9h à 18h.

*Plus d'informations :*

[www.centre-o.fr](http://www.centre-o.fr)



# Fête du Printemps

20 Mars



Rencontre avec toute l'équipe du Centre O sur le thème du Printemps !  
Ateliers, conférences et rafraîchissements...  
De 9h à 18h.

*Plus d'informations :* [www.centre-o.fr](http://www.centre-o.fr)

# Troisième Rassemblement des Familles d'Âmes

9 Mai

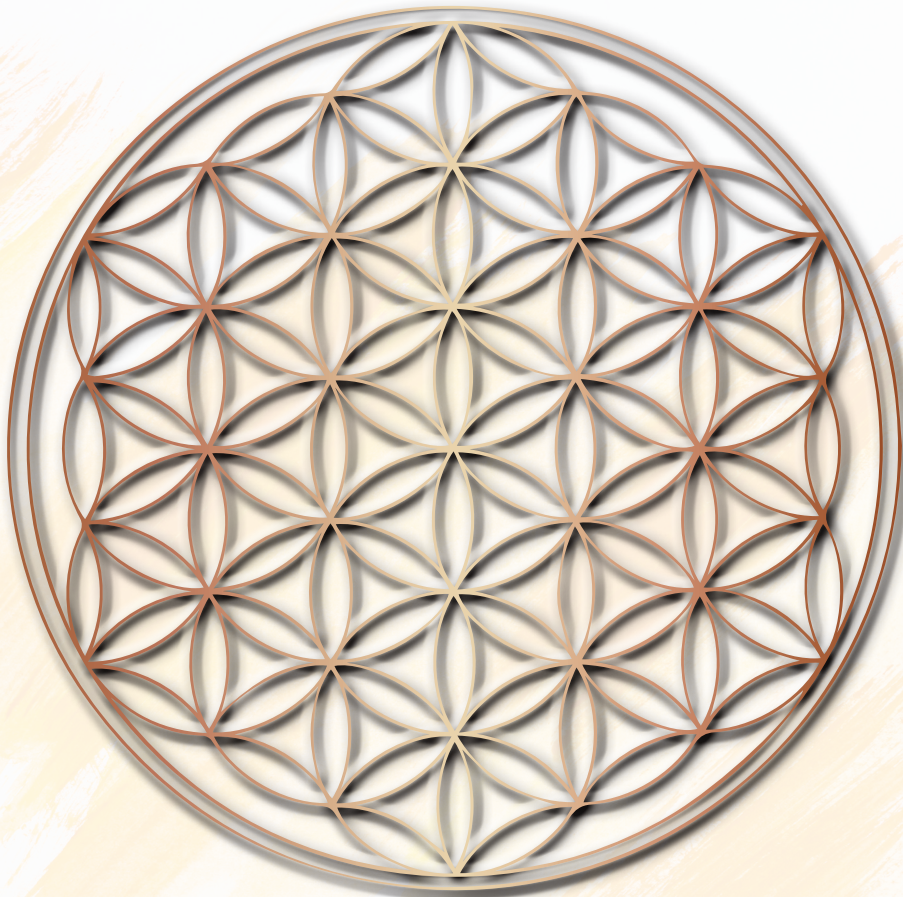
Conférence de Patricia Bozonat sur les Familles d'Âmes et la place de chacun dans le Nouveau Monde.

Ateliers sur les Familles d'Âmes.

De 10h à 18h

*Plus d'informations :* [www.centre-o.fr](http://www.centre-o.fr)





*Centre O*

1420 bis Route de Saint Saturnin 84130 Le Pontet

(Via GPS : Route de Réalpanier)

04 90 14 94 81

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 21h