

Chronique du printemps 2012

Edito :

Le froid semble se retirer pour laisser la place au printemps, dans une atmosphère « chargée » de transformations et d'évolutions potentielles. Il nous appartient de s'adapter à ces énergies nouvelles et de vivre ces moments avec un cœur ouvert et disponible.

Pour cette saison, nous avons conçu plusieurs nouveaux ateliers :

L'Atelier Plantes, un vendredi par mois

Shiatsu et Plantes, cycle de trois ateliers,

Sorties Nature, cueillettes et préparations,

Et si j'étais un arbre ?, cycle de 3 ateliers,

Vous trouverez la description complète dans la plaquette jointe.

Et nous sommes très heureux de vous accueillir du vendredi 9 mars au lundi 12 mars lors de l'exposition du travail de Nathalie Le Reste, (rubrique calligraphie), dans les ateliers d'Angelos.

Angélique

Quoi de neuf concernant le coaching et l'accompagnement professionnel ?

Les pages du site concernant ces sujets ont été revues et développées. Elles sont même directement accessibles à l'adresse www.angelos-formation.fr .

Elles donnent toute information sur le coaching professionnel, coaching individuel et coaching d'équipe, sur la médiation et également sur les offres de formation destinées aux professionnels.

Je propose maintenant systématiquement à chaque personne de connaître son profil «j'AIME», si elle le souhaite bien sûr. Ce nouveau profil d'évaluation et d'approche des compétences a été développé par Marc VILCOT (www.com-hom.com).

Grace à un questionnaire simple et rapide, chacun peut connaître ses modes préférentiels d'approche de la réalité des situations professionnelles.

Le résultat du profil est très visuel et ludique et permet de s'appuyer plus encore sur ses points forts.

Il est également possible de réaliser sur une seule page le profil de toute une équipe, faisant ainsi apparaître ses complémentarités, et le cas échéant, les domaines dans lesquels elle peut se développer.

Jérôme

SHIATSU et PLANTES

Les ateliers d'Angelos

Ateliers Plantes un vendredi par mois

"Beaucoup d'observation, un peu de botanique, un zeste de cueillette, des questions, des recettes"...



**Les 30 mars, 4 mai, 8 juin,
6 juillet.**



Mieux connaître les utilisations des plantes et leur écologie : chacun apporte des plantes de son environnement. Visite d'un jardin privé (ce peut être le vôtre) ou d'un parc public, découverte de la présence végétale dans la ville.



Horaires : de 14h à 17h30
Tarif : 25 € l'atelier, 90 € les 4.

Contact : 06 62 00 28 90 - patricia.combet@free.fr



Ateliers plantes, Shiatsu
Créations artistiques

Shiatsu et Plantes cycle de trois ateliers

"Au cours de chaque atelier, exercices de Zen Shiatsu, présentation des plantes et huiles essentielles appropriées et préparations."



Samedi 17 mars

Les allergies du printemps.
Soutenir le foie, mieux digérer. Préparation à base de plantes et huiles essentielles.



Samedi 14 avril

La gestion du stress.
Calmer le mental, mieux dormir, harmoniser le système sympathique. Préparation d'une huile relaxante ou d'un mélange à diffuser.



Samedi 12 mai

Le bien-être articulaire.
Faciliter le mouvement, faire circuler l'énergie. Préparation d'une huile pour améliorer la souplesse.



Horaires : de 9h30 à 17h30
Tarif : 65 € l'atelier, 180 € les 3
(ingrédients pour les préparations et flaconnage compris).

Contact : 06 62 00 28 90 - patricia.combet@free.fr
06 08 49 82 14 - abrossette@angelos.fr

Et si j'étais un arbre ? cycle de 3 ateliers



Atelier 1 : vendredi 16 mars
Balade dans le parc de Buisson Rond à Chambéry, observation des arbres, exercices de Zen Shiatsu, symbolique des arbres.



Atelier 2 : vendredi 6 avril
Choix d'un arbre, récolte d'écorces, graines, feuilles, lichens... Photos, croquis, exercices de Zen Shiatsu liés à l'énergie du printemps.



Atelier 3 : vendredi 11 mai
Créer son arbre : dessins, textes, peintures, calligraphies....



Horaires de 9h30 à 12h30
Tarif : 75 € les 3 ateliers.

Contact : 06 62 00 28 90 - patricia.combet@free.fr
06 08 49 82 14 - abrossette@angelos.fr

Les Ateliers d'Angelos

Angelos est un mot Grec qui signifie "messager".
Les ateliers d'Angelos sont destinés à la transmission de connaissances vers le mieux-être, dans le domaine des plantes, de la méditation, de la calligraphie et du shiatsu. Ateliers tout public.

Animatrices :

Patricia COMBET
Herbaliste, diplômée de l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales.
Contact : 06 62 00 28 90 - patricia.combet@free.fr

Angélique BROSSETTE
Praticienne de Shiatsu, Thérapie manuelle
Formation : Ecole Jade à Grenoble.
Mémoire : Le Shiatsu et les plantes de saison.
Contact : 06 08 49 82 14 - abrossette@angelos.fr

Nathalie Le Reste
Calligraphe, artiste plasticienne.
Contact : 06 71 37 74 59 - nathir@orange.fr

Nous trouver :
21 place Monge - 73 000 Chambéry
<http://angelos.fr>

Sorties nature cueillettes et préparations



Samedi 24 mars à Chambéry
Balade dans la région chambérienne : reconnaître quelques familles botaniques et plantes médicinales incontournables du printemps. Cueillette pour salades et alcoolatures.

Suivant l'état d'avancement de la saison : réalisation d'un macérat glycérolé de bourgeons. Notions de gemmothérapie.



Samedi 9 juin en montagne
Balade en moyenne montagne : de nouvelles plantes d'été à découvrir et à utiliser.

Cueillette pour préparations. Selon le temps, réalisation d'un élixir floral ou d'une huile de massage.



Horaires : de 9h30 à 17h30
Tarif : 55 € la sortie, 100 € les 2
(ingrédients pour les préparations et flaconnage compris).

Contact : 06 62 00 28 90 - patricia.combet@free.fr

La magie des bourgeons :



Comme un diable au fond de sa boîte,
Le bourgeon s'est tenu caché....
Mais dans sa prison trop étroite,
Il baille et voudrait respirer.

Il entend des chants, des bruits d'ailes,
Il a soif de grand jour et d'air, ...
Il voudrait savoir les nouvelles,
Il fait craquer son corset vert.
Puis d'un geste brusque, il déchire
Son habit trop étroit et trop court ;
« Enfin se dit-il je respire...
Je vis je suis libre...Bonjour »

Sur le plan énergétique, c'est une bonne période de « détox » pour préparer le foie, nettoyage du corps à la sortie de l'hiver pour se préparer à l'énergie fulgurante du printemps, donc vigilance et patience sont les maîtres mots de ce moment.

Nous sommes dans l'énergie du Foie et Vésicule Biliaire, reliée au Bois ; se remettre en route, croissance et jaillissement, à la colère ou de préférence son antidote, la tempérance.

« Bien vivre le printemps : les organes bois fonctionnent bien, notre pouvoir de décision et planification est efficace ».

Point 1 F : DADUN, Gros et massif, nature Bois, point BEN, situé sur le gros orteil, dans un creux en arrière de l'angle unguéal externe du gros orteil, purifie la chaleur, clarifie le Shen, facilite la montée du Qi.

Point 41 VB : ZULINQI, Gouverne les pleurs, nature Bois, fonction SHU antique YU, point clé du DAI MAI, situé sur le dos du pied, dans la dépression en dehors du tendon extenseur du 5^{ème} orteil, en avant de la jonction des bases des 4^{ème} et 5^{ème} métatarsiens, purifie la chaleur du Foie et Vésicule Biliaire, calme le vent, accroît l'acuité visuelle et auditive, élimine les douleurs, fait circuler l'énergie du méridien.

Calligraphie



Nathalie Le Reste
Exposition Peinture-Calligraphie

Les Ateliers d'Angélos
21 Place Monge - Chambéry
(ruelle entre les restaurants "la frite dorée" et les "nuits indiennes")

vendredi 9 mars après-midi
samedi 10, dimanche 11 et lundi 12 mars
de 10h à 18h

Vernissage vendredi 9 mars à 18h

nathir@orange.fr - 00 33 (0)6 71 37 74 59
http://histoiredeplumes.over-blog.fr - http://angelos.fr

*Et tu verras
Je suis une fille*

Nathalie

Agenda :

Calligraphie : 2 mars, 16 mars, 6 avril, 13 avril, 11 mai, 25 mai, 1^{er} juin, 15 juin, 22 juin

Plantes : 17 mars, 24 mars, 30 mars, 14 avril, 4 mai, 12 mai, 8 juin, 9 juin, 6 juillet

Et si j'étais un arbre ?: 16 mars, 6 avril, 11 mai,

Séances individuelles de soin Shiatsu sur rendez vous .

Nathalie et Angélique seront présentes pendant « AQUA ZEN » le 20 avril à la piscine de Buisson Rond et « **La Nuit de l'Eau** », **le 31 mars au profit de l'Unicef**.

Délice de lecture : Clara PINKOLA ESTES , « Le jardinier de l'Eden »

Tout l'agenda 2012 sur le site www.angelos.fr .

Pour toute information, contactez
Angélique Brossette : abrossette@angelos.fr