

# Journée découverte

Dimanche 6 octobre

10h00-19h00

Mamerhaff - Salle Schapp  
20, rue Henri Kirpach L-8237 Mamer

Gong & Chant



Val Cielle

Réflexothérapie



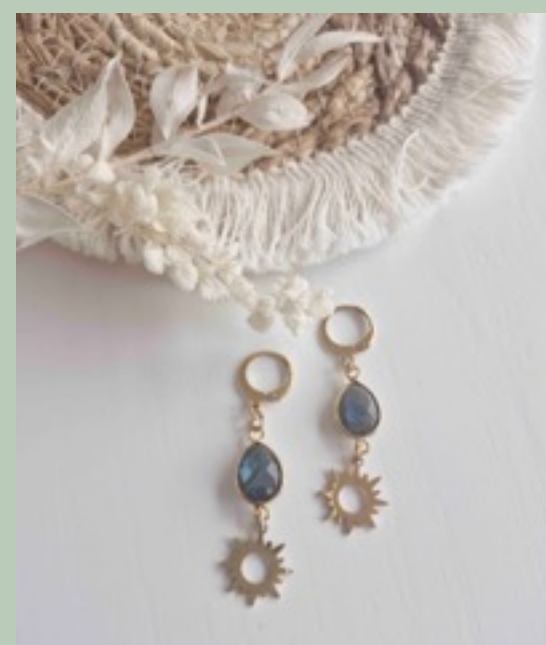
Virginie Kluckers

Mindful Yoga



Christiane Schmit

Créations poétiques



Graines de bonheur

Informations et inscriptions:

[terra.incognita@pt.lu](mailto:terra.incognita@pt.lu)

tél: 691 689 520



# Gong & Chant - Vibrations subtiles

Valérie

Les vagues sonores du gong, comme un écho de la mer et de l'espace. Elles vous bercent et vous traversent. Allongez-vous pour expérimenter un voyage au cœur de votre être et dans l'immensité de l'univers.

Chant libre, intuitif, créatif, méditatif et chant sacré. Une invitation à se relier à son moi profond, aux autres et à la transcendance par la voix, à être pleinement présent(e), à écouter.

[terra.incognita@pt.lu](mailto:terra.incognita@pt.lu)

+352 / 691 689 520



## Réflexothérapie - Toucher terre

Virginie

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les pieds sont une représentation miniature du corps humain. Il y a sous nos pieds des zones réflexes qui correspondent à chaque organe et viscère.

La réflexothérapie est une méthode préventive de soins dont son « instrument » est la main. Par un toucher précis et une écoute attentive, je vais d'abord explorer les zones de tension ou celles qui, au contraire, semblent « vides ». Puis, par différents mouvements, il s'agira de stimuler zones et points réflexes afin de soutenir et relancer la circulation de l'énergie vitale au travers du corps.

Je me réjouis de vous faire découvrir ou re-découvrir cette pratique ancestrale.

<https://www.reflexotherapie.lu>

+ 352 691 55 69 68

## Mindful Yoga - Joie de vivre

Christiane

Vivez en pleine conscience la joie profonde qui est toujours en nous.

Grâce à des postures et des respirations, nous ré-ouvrons nos cœurs, nous découvrons notre intérieur profond et stimulons des émotions positives.

En yin yoga, nous demandons à notre corps physique de lâcher toutes ses tensions pour un mieux-être physique, mais aussi toutes nos attentes, nos croyances et nos pensées envahissantes pour nous sentir libres et légers.

Les postures sont accessibles à tous ceux qui peuvent s'asseoir sur un tapis.

[christiane@mindful.lu](mailto:christiane@mindful.lu)

+352 / 621 145 214

<https://mindful.lu/>



## Créations poétiques - Bijoux délicats

Isabelle

Venez découvrir mes créations en macramé et fleurs séchées et mes bijoux travaillés à la main, tout en finesse, qui cherchent à vous plonger dans une bulle de bohème douce et délicate.

La symbolique des fleurs, des pierres et des animaux a une place importante dans mon univers car j'aime quand mes bijoux créent l'émotion.

[grainesdebonheur26@gmail.com](mailto:grainesdebonheur26@gmail.com)

+32 / 497 57 15 30

<https://www.grainesdebonheur.net/>

<https://www.facebook.com/Grainesdebonheur/>

# Programme

Dimanche 6 octobre  
10h00-19h00

**9h45 - 10h00: Bienvenue! - Welcome!**

**10h00 - 11h45: Ronde de joie**

**Activité gratuite, inscription requise**

Maximum: 20 participants

Pour bien commencer votre journée, entrez dans notre ronde de joie et de bien-être.

Valérie, Virginie et Christiane vous proposent de vous réveiller en douceur et dans la bonne humeur par des exercices simples et accessibles à tous.

Faire bouger le corps, animer le souffle et faire vibrer la voix.

Petite pause bienveillante au milieu de l'activité pour partager une tisane dynamisante.

**13h30 - 14h00: Atelier créatif**

**Activité gratuite, inscription requise**

Maximum: 5 participants

Isabelle vous invite à un atelier de macramé pour vous détendre en stimulant votre source créative.

**14h00 - 17h00: Porte ouverte découverte**

**Entrée libre**

Venez nous rencontrer et échanger. Faites découvrir nos activités à vos amis: gong, chant, réflexothérapie, mindful yoga et créations poétiques. Nous nous ferons un plaisir de vous en apprendre plus sur nos talents et de partager avec vous des moments épanouissants.

Graines de bonheur vous présentera des bijoux délicats à des prix tout doux.

**17h00 - 19h00: Ateliers découverte**

**17h00 - 18h00: yin yoga**

**18h00 - 19h00: bain de gong**

**Prix découverte: 30 € les 2 activités**

Ou 20 € pour 1 activité (yin yoga ou bain de gong).

La priorité sera donnée aux personnes qui s'inscrivent aux 2 activités.

Maximum : 15 participants

Une séance complète de yin yoga pour vous libérer de toutes vos tensions et laisser fondre votre corps, suivie d'un bain de gong pour vous préparer au sommeil et inviter vos rêves.

Pour terminer votre week-end en douceur et accueillir sereinement la semaine qui arrive.

**Faites-vous plaisir: rejoignez-nous!**

Inscription:

[terra.incognita@pt.lu](mailto:terra.incognita@pt.lu)

tél: 691 689 520