

Ateliers MDBE

Salle n°2 Espace socioculturel

2025/2026

LEGENDE :

■ Vacances scolaires ■ Jours fériés

Les autres couleurs sont associées par groupe d'ateliers

MOIS	JEUDIS	HORAIRES	ATELIERS	THEMES
Septembre	11	20h	Présentation générale de tous les ateliers	Réunion de présentation de l'association MDBE et des ateliers qu'elle propose à l'année, suivi d'un verre de l'amitié.
	18			
	25	19h30 à 22h	Atelier découverte (Agnès et Nathalie)	Les corps subtiles et l'âme
Octobre	2	19h30 à 21h30	Chakra du cœur (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion (1 pierre offerte)
	9	20h à 22h	Bain de gongs (Eric)	Voyage sonore
	16	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	1er - La circulation énergétique, cette inconnue
	23			
	30			
Novembre	6	19h30 à 21h30	Chakras gorges et plexus (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion (2 pierres offertes)
	13			
	20	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	2ème - Ancrage à la Terre, découvrir une source d'énergie et débrancher son mental
	27	19h30 à 22h	Atelier découverte (Agnès et Nathalie)	Voyage au tambour
Décembre	4	20h à 22h	Bain de gongs (Eric)	Voyage sonore
	11	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	3ème - Exister, occuper sa place – Espace 1 - Chakra racine
	18	19h30 à 21h30	Chakras sacré et 3ème œil (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion (2 pierres offertes)
	25			
Janvier	1			
	8	19h30 à 21h30	Chakras coronale et racine (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion (2 pierres offertes)
	16	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	4ème - Être créateur de sa vie et cultiver sa joie - Espace 2 – Chakra sacré
	22	19h30 à 22h	Atelier découverte (Agnès et Nathalie)	Voyage et cheminement avec les Huiles Sacrées
	29	20h à 22h	Bain de gongs (Eric)	Voyage sonore

Février	5	19h30 à 21h30	Chakras de l'âme et étoile de la terre (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion
	12	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	5ème - Ouverture au ciel, le monde spirituel – Espace 6 et 7 – Chakra 3ème œil et coronal
	19			
	26			
Mars	5			
	12	19h30 à 22h	Atelier découverte (Agnès et Nathalie)	Comprendre, accueillir et transformer le stress
	19	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	6ème - Ouverture du cœur, être accordé avec soi, donner/recevoir – Espace 4 - chakra cœur
	26	19h30 à 21h30	Chakras de l'esprit et du corps de lumière (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion
Avril	2	20h à 22h	Bain de gongs (Eric)	Voyage sonore
	9	19h30 à 21h30	Chakras du divin masculin et de l'unité (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion
	16	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	7ème - Ouverture cœur + plexus, « Je brille ma lumière intérieure, j'ai conscience de ma vraie valeur » – Espace 3 + 4
	23			
	30			
Mai	7			
	14			
	21	19h30 à 21h30	Les chakras secondaires du corps (JC)	Théorie, méditation d'activation, discussion
	28	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	8ème - Ouverture cœur + expression, « J'exprime ma vérité » – Espace 4+5 - chakra gorge
Juin	4	19h30 à 22h	Atelier découverte (Agnès et Nathalie)	Voyage et cheminement avec les Huiles Sacrées / Rencontrer son enfant intérieur
	11	19h30 à 21h30	Conférences (JC)	Les familles d'âmes
	18	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	9ème - Ouverture cœur + 5 sens – Espace 4 + 5 sens
	25	20h à 22h	Bain de gongs (Eric)	Voyage sonore
Juillet	2	19h30 à 22h	Co-naissance de soi #2 (Agnès et Nathalie)	10ème - Le féminin et masculin en nous, l'équilibre Yin & Yang
	9			
	16			
	23			
	30			