



“Grains d’Émeraude”

28, rue de Luxembourg – 57100 Thionville – SIRET : 880 926 571 00014

*“Soyez vous-mêmes les autres sont déjà pris”
Oscar Wilde*

Calendrier des ateliers

SEPTEMBRE

- 12/09** - ATELIER RÉFLEXOLOGIE AVANCÉE 3 (9h30/16h30)
- 22/09** - ATELIER CHANT CHORALE (enfants et adultes) (14h00-15h30)
- 26/09** - ATELIER QI GONG (14h/17h)
- 29/09** - ATELIER DANSE (enfants et adultes) (14h/16h)

OCTOBRE

- 03/10** : ATELIER L’ÊTRE HUMAIN ENTRE SPIRITUALITÉ ET MATÉRIALITÉ (9h30/16h30)
- 05/10** : ATELIER ENFANTS : JEUX ET ÉMOTIONS (14h à 16h)
- 06/10** : ATELIER CHANT CHORALE (enfants et adultes) (14h/15h30)
- 12/10** : ATELIER VOYAGES IMMOBILES CHAMANIQUE (9h30/16h30)
- 13/10** : ATELIER DANSE (enfants et adultes) (14h/16h)
- 17/10** : ATELIER “L’ENFANT DE “0 À 10 ANS” (9h30/16h30)
- 20/10** : ATELIER “CHANGER DE PERSPECTIVE POUR AUGMENTER SA RÉSILIENCE” (9h30/16h30)

NOVEMBRE

- 09/11** : ATELIER NUMÉROLOGIE (9h30/16h30)
- 10/11** : ATELIER DANSE (enfants et adultes) (14h/16h)
- 16/11** : ATELIER ENFANTS “DÉCOUVERTE DE LA LEGOTHÉRAPIE” (14h/16h)
- 17/11** : ATELIER CHANT CHORALE (enfants et adultes) (14h/15h30)
- 24/11** : ATELIER “RENAISSANCE CYCLE 1” (9h30/16h30)

DÉCEMBRE

- 07/12** : ATELIER ENFANTS “SIX BRIX” (14h/16h)

Présentation détaillée des ateliers dans les pages suivantes.

Pour rappel, les adresses pour les ateliers (sauf indication contraire)

- Espace NAT’MASTE - 25 Cité Jambilles, 57780 Rosselange
- Centre social « les Grands Chênes » à Veymerange



RÉFLEXOLOGIE AVANCÉE 3

Animé par **Rosa MUIA & Christelle WILL**

Pour celles et ceux qui ont participé aux ateliers « réflexologie pratique » et « réflexologie Avancée niveau 1 et 2 ».

Jeudi 12 septembre
9h30- 16h30
Tarif : 80 €
Rosselange

Dans ce niveau 3, nous vous donnerons quelques pistes afin d'**accompagner au mieux les personnes en situation d'annonce de diagnostic**, ainsi que la résonance qui peut émerger chez la personne et chez le praticien.



CHANT CHORALE (enfants et adultes)

Animé par **Mathieu CAILOTTO**

Libérez votre voix et vivez la magie du chant !

Dimanche 22 septembre
14h00-15h30
Tarif adulte : 15 €
gratuit pour les enfants
Veymerange

Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes).

Si vous souhaitez **chanter ou apprendre à chanter dans la joie** et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



DÉCOUVERTE DU QI GONG

Animé par **Rosa MUIA**

Découvrez le Qi Gong, qui harmonise l'énergie vitale (Qi) par des mouvements lents et une respiration profonde.

Jeudi 26 septembre
14h00-17h00
Tarif : 40 €
Rosselange

Le Qi Gong est une discipline traditionnelle chinoise qui permet d'**harmoniser et faire circuler l'Énergie vitale** du corps appelée Qi. La pratique allie respiration et mouvements lents afin d'**oxygéner le corps et d'assouplir les articulations**. Lors de cet atelier, nous verrons un enchaînement de 18 mouvements, leurs significations et leurs bienfaits. Cet atelier est accessible à tous et ne demande aucun prérequis.



DANSE (enfants et adultes)

Animé par **Angélique KIWY**

Découvrez la joie de la danse et venez partager un moment convivial !

Dimanche 29 septembre
14h00-16h00
Tarif adulte : 20 €
gratuit pour les enfants
Veymerange

Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes).

Vous souhaitez **vous amuser en dansant** et apprendre quelques pas, une chorégraphie dans la joie et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



L'ÊTRE HUMAIN ENTRE SPIRITUALITÉ ET MATÉRIALITÉ

Animé par **Rosa MUIA & Christelle WILL**

L'être humain est en constante évolution à la recherche du bonheur, de l'épanouissement personnel et professionnel, mais aussi de paix et de liberté.

Jeudi 3 octobre
9h30-16h30
Tarif : 80 €
Rosselange

Lors de cet atelier, nous **aborderons les blocages** ou programmes qui peuvent entraver le processus de création (personnel ou professionnel) ainsi que les différentes étapes importantes afin de **tendre vers un processus de liberté et d'équilibre**.



JEUX ET ÉMOTIONS (enfants de 6 à 10 ans)

Animé par **Annabel RENOUX**

Un atelier bien-être ludique pour vos enfants !

Samedi 5 octobre
14h00-16h00
gratuit
Veymerange

Au programme :

- des jeux autour des émotions, de la mise en mouvement
- de la relaxation
- goûter offert



CHANT CHORALE (enfants et adultes)

Animé par **Mathieu CAILOTTO**

Libérez votre voix et vivez la magie du chant !

Dimanche 6 octobre
14h00-15h30
Tarif adulte : 15 €
gratuit pour les enfants
Veymerange

Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes). Si vous souhaitez **chanter ou apprendre à chanter dans la joie** et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



VOYAGES IMMOBILES CHAMANIQUE

Animé par **Laurent PELTZER**

*Chacun vient avec une intention, une problématique personnelle, une question, un besoin d'éclaircissement
...Toutes les intentions sont possibles*

Samedi 12 octobre
9h30-16h30
Tarif : 80 €
Rosselange

Lors de cette journée, nous vous proposons de **ritualiser vos demandes**, d'apprendre à **définir des intentions claires** et **préparer vos espaces sacrés** afin de **voyager au son du tambour**. Nous **partagerons les récits** des voyages dans le cercle de parole selon la tradition du « temps du rêve » du peuple Iroquois. Puis vous **expérimenterez les voyages** pour l'autre. Cet atelier est un temps réel de pratique et aussi du



temps pour soi, vous pouvez venir à autant d'ateliers que vous avez d'intention...



DANSE (enfants et adultes)

Animé par **Angélique KIWY**

Découvrez la joie de la danse et venez partager un moment convivial !

Dimanche 13 octobre

14h00-16h00

Tarif adulte : 20 €

gratuit pour les enfants

!!! **Gymnase des Acacias
rue Fabert à Terville!**

Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes).

Vous souhaitez **vous amuser en dansant** et apprendre quelques pas, une chorégraphie dans la joie et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



L'ENFANT DE 0 À 10 ANS

Animé par **Anne SOUMAN et Christelle WILL**

Explorez les mystères de votre développement personnel et découvrez comment épanouir vos enfants !

Jeudi 17 octobre

9h30-16h30

Tarif : 80 €

Rosselange

Nous vous proposons, au travers de différents outils (numérologie, sophrologie, ...) de **mieux cerner cette période décisive dans le développement de l'être humain.**

L'atelier vous permettra de vous connaître davantage et de faire des liens entre votre enfance et l'adulte que vous êtes aujourd'hui. Vous y verrez également comment contribuer efficacement à l'épanouissement de vos enfants.



CHANGER DE PERSPECTIVE POUR AUGMENTER SA RÉSILIENCE

Animé par **Peggy TARTILLON**

Participez à une journée immersive pour renforcer votre résilience et transformer votre regard sur les défis.

Dimanche 20 octobre

9h30-16h30

Tarif / 80 €

Rosselange

Dédiée à l'exploration intérieure et au renforcement personnel, cette journée immersive est une **invitation à prendre du recul**, à redécouvrir vos ressources intérieures et à apprendre à les mobiliser pour surmonter les obstacles avec sérénité. Pour vous aider à développer **une meilleure capacité d'adaptation face aux défis**, cet atelier combine des outils d'introspection, des techniques de visualisation et des exercices de sophrologie.

Vous serez guidé.e à travers des pratiques visant à transformer votre regard sur les situations difficiles, à cultiver un état d'esprit positif, et à renforcer votre résilience.



DÉCOUVERTE DE LA NUMÉROLOGIE UN OUTIL POUR SE CONNAÎTRE

Animé par **Pierrette BEI**, **Christelle WILL** et **Rosa MUIA**

*Comment se connecter à son intuition,
cet atelier vous donnera les bases pour vous lancer.*

Samedi 9 novembre
9h30-16h30
Tarif : 80 €
Rosselange

Les chiffres nous parlent et peuvent nous aider à **mieux** nous **connaître**.

En partant de la base de notre **nom** et **prénom** ou encore de notre **date de naissance**, ils nous permettent de découvrir notre **potentiel à la naissance**, notre **personnalité**, ainsi que **les leçons importantes** de notre **parcours**.



DANSE (enfants et adultes)

Animé par **Angélique KIWY**

*Découvrez la joie de la danse et venez partager
un moment convivial !*

Dimanche 10 novembre
14h00-16h00
Tarif adulte : 20 €
gratuit pour les enfants
Les grands chènes
Veymerange !

Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes).

Vous souhaitez **vous amuser en dansant** et apprendre quelques pas, une chorégraphie dans la joie et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



DÉCOUVERTE DE LA LEGOTHÉRAPIE (enfants de 6 à 11 ans - 8 participants max.)

Animé par **Annabelle RENOUX**

*Découvrez une méthode innovante pour épanouir vos
enfants en s'amusant !*

Samedi 16 novembre
14h00-16h00
gratuit
Veymerange

La Léo®Thérapie est une méthode développée par le neuropsychologue Daniel Legoff qui favorise l'apprentissage des habiletés sociales par le biais des Léo®.

En s'amusant, les enfants vont :

- Améliorer leur confiance en soi et leur estime de soi,
- Développer leur capacité à travailler en équipe
- et Développer leur créativité



CHANT CHORALE (enfants et adultes)

Animé par **Mathieu CAILOTTO**

Libérez votre voix et vivez la magie du chant !

Dimanche 17 novembre
14h00-15h30
Tarif adulte : 15 €
gratuit pour les enfants
Veymerange



Cet atelier est ouvert à tous (enfants et adultes). Si vous souhaitez **chanter ou apprendre à chanter dans la joie** et la bonne humeur, juste pour le plaisir.



RENAISSANCE CHAPITRE 1&2 : l'état des lieux e les fondations

Animé par **Julien KAUFFMANN**

« Notre travail dans cette vie n'est pas de nous façonner en un idéal que nous imaginons devoir être, mais de découvrir qui nous sommes déjà et de le devenir » Steven Presfield, War of Art..

Dimanche
24 novembre 9h30-
16h30
Tarif : 80 €
Rosselange

Telle est la quête que vous entamerez et sur laquelle Julien vous accompagnera humblement. Loin de tout dogme il partagera les enseignements tirés de mes expériences et diverses pratiques dans une approche holistique (corps, cœur, esprit). Le cycle Renaissance s'articule autour de 6 chapitres de vie qui vous mèneront progressivement à la connaissance et la maîtrise de votre véritable être dans ces trois dimensions.

Chapitre 1 : L'état des lieux.

Avant de débuter toute quête il est important de **savoir d'où l'on part** (habitudes, conditionnements inconscients, sédentarité, stress). Au travers d'exercices pratiques et d'échanges nous ferons ensemble **un état des lieux pour établir un plan d'action personnel.**

Chapitre 2 : De bonnes fondations

Toute structure a **besoin de fondations solides**. Pour l'être humain il s'agit de la colonne vertébrale, des pieds, des dents et de notre cortex. Nous découvrirons ensemble toute l'étendue de leurs capacités et **apprendrons à les restaurer** à travers des pratiques quotidiennes simples.



SIX BRIX (enfants 1 groupe de 5 à 7 ans - 1 groupe de 7 à 11 ans - 8 participants max.)

Animé par **Annabelle RENOUX**

Venez découvrir comment un atelier Six Bricks peut transformer l'apprentissage en un jeu passionnant !

Samedi 7 décembre
14h00-16h00
gratuit
Veymerange

Un atelier Six Bricks, c'est quoi ? Avec des briques Duplo®, les enfants vont, en s'amusant, travailler le langage, la coopération, l'attention, la mémoire, la motricité, la créativité !

Tout plein de compétences seront mises en jeu lors de cet atelier..., au menu :

- du mouvement
- des activités Lego
- exploration des émotions



NAVIGUER VERS UNE NOUVELLE ANNÉE

Animé par **Dominique KOLTZ** et **Corinne PINON**

à définir
9h30-16h30
Tarif : 80 €

Préparez-vous à faire de 2025 une année mémorable en libérant les blocages de 2024 et en posant des bases solides pour vos projets.

Prêt.e à faire de 2025 une année mémorable ? Ensemble, nous commencerons par faire le bilan de 2024. Nous prendrons le temps de savourer nos réussites et de revenir sur les défis rencontrés. A l'aide de différents outils et pratiques (oracle, méditation guidée, EFT, annales akashiques, etc.), **nous libérerons les charges émotionnelles** qui nous bloquent et nous **poserons des bases solides pour manifester nos projets en 2025**

Date : en janvier 2025

*Au plaisir de vous rencontrer
et de partager avec vous un moment privilégié
au cours d'un atelier bien-être !*

Toute l'équipe de "Grains d'Émeraude"