



Centre

of

Excellence

# ÊTRE ET PARTAGE

Les buts de l'association sont centrés sur tout ce qui est favorable à l'humain, tant par son écologie personnelle, interpersonnelle, relationnelle qu'environnementale. Elle privilégiera le lien social, la créativité, le bien-être et l'expression.

Interventions possibles dans des structures et collectivités comme écoles, maison de retraite, bibliothèque, médiathèque.

## SÉANCES DE SHIATSU.



Massothérapie des méridiens pour un travail dynamique de la pathologie et du bien-être. Médecine non-conventionnelle reconnue par l'OMS.

Quand ?	Durée ?	Participation ?
Sur rendez-vous.	2h maximum.	Dons, échange.

## ATELIERS D'ART.



Créations qui relient l'art spontané et le rituel. Des méthodes simples aboutissent à un résultat élaboré et personnel. Les supports sont le plus souvent des rondins de bois ou des galets.

Quand ?	Durée ?	Participation ?
1 fois / mois.	Selon Projet.	Selon Projet.

## COSMÉTIQUES OU MÉNAGERS AU NATUREL.



Créer ses propres recettes, contre la multiplicité des produits du quotidien. Ingrédients naturels de base adaptables à chacun.

Quand ?	Durée ?	Participation ?
2 fois / an.	Selon Projet.	Selon Projet.

## TEMPS DE PAUSE INTÉRIEURE.



Exploration par différents intervenants de plusieurs formes de méditation ou centrations ; suivi d'un repas partagé.

Quand ?	Durée ?	Participation ?
1 fois / mois.	De 19h à 20h.	Gratuit.

## RELOOKING DE VIEUX MEUBLES.



Atelier individuel de transformation relevant de l'art du quotidien. Donner une seconde vie, transformer un vieux meuble en redonnant la valeur ancestrale du geste.

Quand ?	Durée ?	Participation ?
Sur rendez-vous	Selon projet.	Selon projet.

## HABITAT PARTAGÉ.



Principe de la communauté :

- . Une participation financière et responsable.
- . Règles d'attention, de partage, de communication non-violente et de respiration de la relation.

# ET VOUS ?

Vous souhaitez partager vos connaissances et votre amour pour un domaine en lien avec le bien-être (sophrologie, écriture, lecture, couture, cuisine, art éphémère..) ?

L'association peut être le canal idéal de ces rencontres.  
N'hésitez pas à proposer les ateliers de demain.

# POUR PARTICIPER

Être et Partage 06 41 68 47 63 03 23 52 13 50  
11 avenue AltenKessel Coucy le château

Devenir adhérent : 15€/an. 30€/famille.