

Programme 2023 • 2024

# Accompagnement à soi

Aurélie Chamouard  
Thérapeute Psychocorporelle



Une fois par mois sur une année



Ateliers  
TRANSGÉNÉRATIONNELS  
Six dimanches dans l'année



Trois week-ends



Ateliers  
DANSE LIBRE et INTUITIVE

Un mercredi sur deux

INSCRIPTION AU PRÉALABLE | Nombre de places limité  
06 61 17 07 77 | accompagnementasoi@gmail.com



Un rendez-vous mensuel entre femmes autour d'une heure de pratiques corporelles suivi d'un temps de partage et d'échange sur des thèmes tels que le cycle menstruel féminin, le cycle lunaire, les chakras, les saisons et leurs corrélation

avec nos énergies de femmes et notre vie... Poser des mots, mettre de la conscience sur ses cycles, partager son expérience, se soutenir, retraverser les différents moments de sa féminité avec le cœur et entre sœurs.

*Animé et pensé par*

**AURÉLIE CHAMOARD**

Thérapeute  
psychocorporelle

**CATHERINE BOUÉ**

Professeure  
de Yoga

**SOPHIE DALSACE**

Intervenante Feldenkrais  
Danseuse

*Lieu et Horaires*

4, rue du Docteur Doussain 44190 Clisson  
De 19h30 à 22h30, un lundi par mois.

- 25 septembre 2023** Présentation du Cercle de Femmes  
La roue énergétique des saisons & des âges symboliques de la Vie
- 16 octobre 2023** Les lignées de femmes et leurs transmissions
- 13 novembre 2023** L'énergie féminine  
Le Yin | Les différentes phases du cycle féminin
- 18 décembre 2023** Passage du Solstice d'hiver  
Honorer nos ancêtres | Ce que l'on dépose pour clore l'année
- 15 janvier 2024** Les nouvelles intentions  
L'énergie en germe | S'ouvrir à de nouvelles possibilités
- 19 février 2024** Première phase du cycle féminin  
Premier quartier de lune | L'énergie de l'enfance
- 18 mars 2024** Premières menstruations | Passage de la Ménarche  
L'énergie de la jeune fille/femme | Ce que l'on sème !
- 15 avril 2024** L'énergie masculine  
Le Yang | Les lignées d'hommes (pères, grand-pères...)
- 13 mai 2024** La femme créatrice | La Mère | La femme Solaire
- 17 juin 2024** L'énergie de la pleine lune | La sexualité  
Clôture du Cercle

INSCRIPTION AU PRÉALABLE | 8 places  
06 61 17 07 77 | [accompagnementaso@gmail.com](mailto:accompagnementaso@gmail.com)

*Tarifs*

30€ le cercle / 25€ si engagement  
sur au moins 5 cercles d'avance



## Ateliers TRANSGÉNÉRATIONNELS

L'atelier transgénérationnel s'adresse à toute personne désireuse de travailler sur son arbre familial à partir d'un questionnaire personnel, qu'elle ait déjà travaillé sur son arbre ou non.

Différents thèmes seront abordés durant l'année autour du tracé de l'arbre généalogique, pour mettre en lumière les relations, le système familial, les croyances, les non-dits qui ont été transmis et remettre de la fluidité dans l'arbre.

*Animé et pensé par*

**AURÉLIE CHAMOUARD**

Thérapeute psychocorporelle



*Lieu et Horaires*

4, rue du Docteur Doussain 44190 Clisson  
De 10h à 18h, six dimanches dans l'année.

**24 septembre 2023 de 11h à 12h | gratuit**

Présentation de l'approche transgénérationnelle  
ou Psychogénéalogie et des ateliers

**15 octobre 2023**

Le contexte de naissance, le projet parental et familial

**26 novembre 2023**

Le syndrome d'anniversaire, les emprises et le « fantôme » familial

**3 janvier 2024**

Lieux de Vie & Mouvement

**17 mars 2024**

Le professionnel, l'image sociale, la réussite et l'argent

**9 juin 2024**

Le masculin et le féminin, les enjeux de l'alliance

**Septembre 2024**

La circulation et la fluidité dans l'Arbre

INSCRIPTION AU PRÉALABLE | 6 places  
06 61 17 07 77 | [accompagnementaso@gmail.com](mailto:accompagnementaso@gmail.com)

*Tarif*

100€ par atelier

Engagement sur les 6 ateliers préférable

## Ateliers ÉNERGÉTIQUE & MOUVEMENT

Deux jours à l'écoute de vos ressentis énergétiques : À travers des pratiques et des exercices autour des chakras, des champs énergétiques, de l'écoute de l'énergie dans votre corps physique et vos différents corps subtils.

Pour apprendre à reconnaître votre énergie, à lui faire confiance, à la canaliser et à vous centrer, vous aligner au quotidien, et à remettre du mouvement dans la joie et la légèreté de l'Être.

*Animé et pensé par*

**AURÉLIE CHAMOUARD**

Thérapeute psychocorporelle

*Lieu et Horaires*

4, rue du Docteur Doussain 44190 Clisson  
De 10h à 18h

Samedi 7 & dimanche 8 octobre 2023

Du 6 au 8 décembre 2023

Partenariat avec la Formation Sonothérapeute  
Mandalia Musique (complet)

Samedi 13 & dimanche 14 avril 2024

INSCRIPTION AU PRÉALABLE | 7 places  
06 61 17 07 77 | [accompagnementaso@gmail.com](mailto:accompagnementaso@gmail.com)

*Tarif*

220€ le week-end



## Ateliers DANSE LIBRE et INTUITIVE

Une espace pour venir vous mettre en mouvement sans jugement, lâcher les tensions, vous accueillir telle que vous êtes, vous défouler, vous connecter pleinement avec votre corps et vos sensations, reconnaître vos émotions, votre joie, votre danse...

**OUVERT à TOUTES  
et à TOUS.**

L'atelier est un moment que l'on s'offre dans un espace doux, sécurisant, bienveillant, une danse guidée en toute simplicité, des thématiques en lien avec les saisons, les émotions, l'air du temps...



*Animé et pensé par*

**AURÉLIE CHAMOUARD**

Thérapeute psychocorporelle



*Lieu et Horaires*

Espace La Bola

7 rue des Ajoncs 44190 Clisson  
De 20h à 21h 30, un mercredi sur deux.

13 septembre 2023	8 novembre 2023
27 septembre 2023	22 novembre 2023
11 octobre 2023	6 décembre 2023
27 octobre 2023	20 décembre 2023

La suite des dates sera disponible sur mon site  
[aureliechamouard.com](http://aureliechamouard.com)

INSCRIPTION AU PRÉALABLE | 18 places  
06 61 17 07 77 | [accompagnementaso@gmail.com](mailto:accompagnementaso@gmail.com)

*Tarif*

20€ par atelier, sans engagement.

# Accompagnement à soi

Aurélie Chamouard  
Thérapeute Psychocorporelle

---

Depuis une dizaine d'année,  
lors de séances individuelles ou de groupe,  
je pratique et j'associe plusieurs approches  
thérapeutiques rencontrées durant mon  
parcours.

---

*Cabinet de consultation  
et salle pour les ateliers / cercles*

4, rue du Docteur Doussain  
44190 Clisson  
En face du Pôle Santé

---

*Pour plus d'informations  
et prendre rendez-vous*

06 61 17 07 77  
accompagnementasoi@gmail.com

aureliechamouard.com