



Equilibr'Energy

EQUILIBR'ENERGY

ACTIVITÉS SEPTEMBRE – DÉCEMBRE 2026

www.equilibr-energy.com

Facebook : Equilibr Energy

equilibreenergy@orange.fr

Instagram : @equilibreenergy

LinkedIn : Equilibr'Energy

**5 rue du Col de Dyane
78180 Montigny-le-Bretonneux**



Centre Commercial Kessel

Bus : ligne 5142

Arrêt : Rue des Cottages



CONFERENCE

Jeudi 10 septembre de 20h à 21h30

Visio + Présentiel - 8 € adhérents et non-adhérents

Le féminin et le masculin

sacrés : deux forces en vous au service de votre vie

Geneviève Prono : 06 10 05 87 73

Vénus et Mars, bien au-delà de leurs clichés, représentent deux forces créatrices qui vivent en chacun de nous.

Comment s'expriment-elles ?

Comment les réconcilier pour avancer avec plus d'alignement et de puissance intérieure ?

Une soirée de découverte, ouverte à toutes et à tous.

~ ~ ~ Ateliers : Nouveautés ~ ~ ~

Ami

Entr'Amigurumi

Catherine Denis : 07 68 25 82 43

Christine Alexandre : 06 89 75 10 45

Vous avez dit... « Amigurumi » ??

L'amigurumi, ce sont ces petites peluches que l'on fabrique soi-même au crochet. C'est une technique qui nous vient du Japon.

Cette activité procure une profonde détente, elle apaise le stress et ses conséquences néfastes sur notre bien-être, elle favorise une méditation active.

De plus, la fabrication de ces petits personnages apporte beaucoup de joie : on peut les faire pour soi-même ou bien les transformer en cadeaux pour l'entourage (Noël en vue !).

Et tout cela dans une atmosphère détendue où vous pourrez, en toute bienveillance, échanger avec les autres participants.

Venez découvrir cet atelier lors de la première séance, le jeudi 24 septembre.

Cet atelier est animé par Christine Alexandre, spécialiste de l'amigurumi, et Catherine Denis, fan de la technique.

Les Jeudis des semaines paires de 18h à 20h

Dates 2026 : 24/09 – 01/10 – 15/10 – 29/10 – 12/11 – 26/11 – 10/12 – 17/12

Par atelier : 8€ adhérents – 10€ non-adhérents

~ ~ ~ Ateliers : Nouveautés ~ ~ ~

Bat

Recharger vos batteries au rythme des saisons

Laurence Gluza : 06 68 55 87 06

Vous souhaitez booster et/ou entretenir votre énergie au quotidien grâce à des approches naturelles et complémentaires ?

Cet atelier trimestriel vous permettra de :

- Comprendre le lien existant entre les saisons, les éléments de la nature, les organes et les émotions
- Vous adapter à la saison par l'alimentation et les plantes
- Pratiquer un rituel : automassages pour renforcer l'énergie de l'organe de la saison (poumons, reins, foie, cœur)
- Découvrir comment vos lieux de vie et de travail influencent votre énergie jour après jour

En bonus je vous envoie par mail mon Ebook « *La conscience du lieu* ».

Cet atelier est animé par Laurence Gluza, consultante en Feng Shui Traditionnel et Géobiologie de l'habitat.

Un Dimanche par trimestre de 10h à 12h

Dates 2026 : 20/09 – 13/12 - Dates 2027 : 14/03 – 13/06

Par atelier : 35€ adhérents – 40€ non-adhérents

Nrj

Energie en mouvement

Stéphanie Daels : 06 86 58 57 28

Offrez-vous un temps de reconnexion à soi, une invitation à relâcher les tensions et à cultiver le plaisir du mouvement.

Aucun prérequis n'est nécessaire, chacun.e est invité.e à avancer à son rythme, dans un cadre bienveillant et convivial.

Cet atelier est animé par Stéphanie Daels, kinésologue.

Un Samedi ou Dimanche par mois de 10h à 11h30

Dates 2026 : samedi 26/09 – dimanche 25/10 - dimanche 29/11

Par atelier : 25€ adhérents – 30€ non-adhérents

~ ~ ~ Ateliers : Nouveautés ~ ~ ~

TR

Tente rouge - un moment magique et ressourçant au féminin

Fanta Cissé : 07 67 55 95 38

Cercle où les femmes se réunissent pour parler librement de sujets qui les concernent sans être jugées ni qu'on leur donne de conseils.

Le temps d'une pause, loin des injonctions de performance et de rôle à tenir, chacune est invitée à s'asseoir, à souffler, et à partager — si elle le souhaite — ce qui l'habite : la charge mentale, la fatigue, les cycles de vie de femme, les transitions professionnelles ou personnelles, ou simplement le besoin d'être écoutée sans avoir à se justifier.

C'est un moment de sororité et de partage dans un cadre intimiste, chaleureux et convivial, sans objectif à atteindre ni problème à résoudre. Le cercle repose sur l'écoute, la bienveillance et la confidentialité. Chacune parle si elle le souhaite, se tait si elle préfère, et repart avec ce qui lui appartient : un peu plus de légèreté, le sentiment de ne pas être seule, et l'espace pour se retrouver.

Tous les sujets peuvent y être abordés en toute liberté, dans la bienveillance, le non jugement et en toute confidentialité. Ce qui est dit sous la tente, reste sous la tente !

Un atelier par mois, durée 2 heures.

Cet atelier est animé par Fanta Cissé, praticienne spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Dates 2026 :

Dimanches 20/09 – 25/10 – 29/11 – 20/12 de 15h à 17h

Par atelier : 35€ adhérentes – 40€ non-adhérentes

Découvrez notre Parcours Parentalité

Nos praticiennes sont à votre disposition pour :

- préparer les futurs parents à leur rôle,
- proposer des activités prénatales,
- optimiser les conditions de l'accouchement,
- accompagner les jeunes parents et leur bébé dans leur nouvelle vie,
- aider chaque maman dans sa recherche d'un meilleur équilibre de vie perso/pro.

~ ~ ~ Bien-être de l'esprit et du cœur ~ ~ ~

Cpl

Le Couple sacré :

Réconcilier le féminin et le masculin dans votre thème natal

Geneviève Prono : 06 10 05 87 73

En chaque personne vivent deux forces : Vénus, qui reçoit, ressent et crée — et Mars, qui agit, initie et protège. Loin de s'opposer, elles sont faites pour danser ensemble.

Dans cet atelier de quatre heures, vous découvrirez comment ces deux polarités s'expriment dans votre thème natal et comment les amener à travailler de concert. Questionnements, visualisations et rituels d'intégration vous guideront vers une union intérieure plus consciente, plus harmonieuse — et profondément libératrice.

À l'inscription, vous m'indiquez votre ****date, heure et lieu de naissance**** — je prépare votre profil Vénus-Mars en amont, pour que vous arriviez à l'atelier avec votre carte en main. Si vous connaissez déjà votre thème natal, pas de souci, vous pouvez me le transmettre directement.

☛ *Pour toute personne qui souhaite mieux comprendre ses forces intérieures et les inviter à danser ensemble — aucune connaissance en astrologie requise.*

Samedi 26 septembre 2026 de 14h à 18h

82€ adhérents – 97€ non-adhérents

Cst

Constellations systémiques

Geneviève Prono : 06 10 05 87 73

Se libérer du poids du passé, en révélant et dénouant les dynamiques inconscientes résultant d'événements dans les générations précédentes, retrouver son libre-arbitre.

S'applique aux problématiques familiales, professionnelles, astrologiques, d'entreprise et de santé.

Dimanche 27 septembre 2026 de 10h à 17h30

*Poser une constellation : 100 € adhérents – 120 € non- adhérents
(prévoir un entretien de préparation par téléphone)*

Assistant/représentant : 35 € adhérents - 45 € non- adhérents

~ ~ ~ Bien-être de l'esprit ~ ~ ~



Méditation en-chantée

Patricia Sergent : 06 81 66 44 37

Lors de cette méditation sonore, vous êtes accompagné-e par mes chants spontanés, inspirés dans l'instant, et par mes instruments (bols tibétains, carillons, tambour, ...).

Confortablement assis-e ou allongé-e, prenez le temps d'écouter les sons et les chants, et de ressentir leurs effets de détente et de bien-être sur votre corps. Sans effort, vous entrez dans un état méditatif.

Venez vous ressourcer dans la douce puissance des vibrations.

Deux fois par mois de 20h30 à 21h30 (soirée à préciser)

Dates 2026 : à venir

Séance à l'unité : 18 € adhérents – 20 € non-adhérents

Carte 5 séances : 75 € adhérents – 90 € non-adhérents



Cercles Nouvelle Lune

Geneviève Prono : 06 10 05 87 73

Une nouvelle lune représente la fin d'un cycle et le début d'un nouveau cycle de 28 jours. C'est donc un excellent moment pour prendre un nouveau départ, tourner une nouvelle page ou démarrer un nouveau projet. Vous pouvez également remettre en question vos anciennes habitudes, comportements et croyances en cherchant des moyens nouveaux et inventifs de progresser.

Au programme : retour sur soi, quelques mots sur cette nouvelle lune, rituel nouvelle lune et pose des intentions, méditation, message des cartes.

En visio – de 20h à 21h30

Dates 2026

Vendredi 11 septembre (NL en Vierge)

Samedi 10 octobre (NL en Balance)

Lundi 9 novembre (NL en Scorpion)

Mercredi 9 décembre (NL en Sagittaire)

Par Cercle : 15€ adhérents – 20€ non-adhérents

Forfait annuel 12 Cercles : 150€ adhérents – 200€ non-adhérents

A régler par chèque, paypal ou virement auprès de Geneviève Prono

Le lien vers la salle est envoyé après inscription

~ ~ ~ Bien-être du corps ~ ~ ~



Antigymnastique®

Florence Doublet : 06 63 76 18 04

Ces séances d'Antigym®, mises au point par une kinésithérapeute, vous permettront de mieux connaître votre corps et de le faire travailler autrement. Grâce à des mouvements simples, précis, et inhabituels, vous apprenez à mieux écouter votre corps, à libérer les tensions (musculaires et articulaires) et à retrouver détente et bien-être durables.

Comment se déroule une séance ?

En petits groupes (5 personnes max.), vous faites des mouvements à votre rythme, en fonction des possibilités du moment, sans objectif de performance.

Les séances, qu'elles soient hebdomadaires ou bimensuelles, sont ouvertes à tous ceux qui désirent découvrir l'Antigym® comme à ceux qui connaissent la méthode.

Tous les jeudis : 12h15 – 13h15

Forfait 12 séances de 1h : 216€ adhérents - 236€ non-adhérents

Réinscription à un cycle : -10%

Les samedis : 10h – 11h15

Cycles de 6 ateliers bimensuels

Dates 2026 : 19/09 – 03/10 – 17/10 – 14/11 – 28/11 – 12/12

Forfait 6 séances de 1h15 : 168€ adhérents - 188€ non-adhérents

+ Séance découverte* le samedi 12/09 de 10h à 11h

Par séance découverte : 15€ adhérents et non-adhérents

Offerte si inscription à un cycle

**Inscription indispensable auprès de Florence Doublet*



*Mon corps sait-il se détendre ?
Mes pensées se calment-elles quand je le
souhaite ?*

PLANNING DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY / SEPTEMBRE A DECEMBRE 2026

Important : il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès de chaque intervenante

Vacances scolaires

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Légende :

Conférences

V = visio

P = présentiel

par Geneviève : 1009 (P+V) = Féminin et masculin sacrés

V Lune

Cercle Nouvelle Lune

20h - 21h30

Bsr

Recharger ses batteries

dimanche = 10h - 12h

P V

Qi Gong

lundi = 12h - 13h15

mardi = 18h - 19h30

mercredi = 14h - 15h30

jeudi et vendredi = 9h30 - 11h

C et

Constellations

dimanche = 10h - 17h30

Méditation en-chantée

lundi = 20h30 - 21h30

Entr'Amigurumi

jeudi = 18h - 20h

T R

Tente Rouge

dimanche = 15h - 17h

Gpl

Féminin - Masculin en soi

samedi = 14h - 18h

Ami

Antigymnastique

jeudi = 12h15 - 13h15

samedi = 10h - 11h15

samedi = 10h - 11h séance découverte

Nrj

Energie en mouvement

dimanche = 10h - 11h30

Qi Gong Gestion du stress

Qi Gong Anti-stress spécial Femme

Qi Gong 3ES

Qi Gong métabolisme

Qi Gong Yeux

Qi Gong soutien cœur

mercredi = 18h30 - 19h30

Yoga postural

lundi = 19h15 - 20h15

mardi = 12h15 - 13h15

Yoga nidra

samedi = 17h30 - 18h30

~ ~ ~ Bien-être du corps ~ ~ ~



Yoga Postural

Nathalie Combier-Murru : 06 71 76 76 65

Il s'agit d'un yoga doux et traditionnel, dynamique et régénérant, pour compenser sédentarité, réduire le stress, réaligner et renforcer votre corps. C'est une pratique progressive de postures adaptées personnellement, avec des mouvements fluides associés à la respiration. Cette méthode est abordable par toutes et tous dans le respect des capacités et des besoins de chacun-e. Les postures sont préparées et compensées pour votre bien-être, observées et corrigées pour être efficaces.

Venez pratiquer un cours d'essai sans engagement.

Le Lundi : 19h15 – 20h15

Le Mardi : 12h15 – 13h15

Cours ponctuel : 15 € adhérent et non-adhérent E'E, offert si inscription au forfait

Forfait 1 mois (4 cours) : 93 € adhérent E'E - 116 € non-adhérent

Forfait 1 trimestre (12 cours) : 174 € adhérent E'E - 199 € non-adhérent

Forfait 1 semestre (24 cours) : 342 € adhérent E'E - 366 € non-adhérent

Forfait annuel (de mi-septembre à fin juin) : 384€ adhérent E'E – 405 € non-adhérent



Yoga Nidra

Nathalie Combier-Murru : 06 71 76 76 65

Le yoga nidra signifie sommeil éveillé. C'est une méthode douce et sans effort, qui implique simplement du repos et de l'écoute. Cette pratique ancestrale est accessible à toutes et tous (dès 10 ans). Aucune expérience préalable du yoga n'est nécessaire. C'est un état d'être conscient, de relaxation profonde, auquel tout le monde peut accéder, afin de lâcher prise et se détendre profondément. Il permet de réduire le stress, d'obtenir un meilleur sommeil et d'accroître son énergie. Réservez votre place pour expérimenter cette pause de bien-être.

Un atelier tous les 2 mois, samedi après-midi ou jeudi soir.

Date 2026 :

Samedi 21/11 de 17h30 à 18h30

1 séance : 25 € adhérent E'E - 46 € non-adhérent

Forfait 3 séances : 73 € adhérent E'E - 96 € non-adhérent

Forfait 4 séances : 96 € adhérent E'E – 120 € non-adhérent

~ ~ ~ Spécial Qi Gong ~ ~ ~

P/V

Qi Gong

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Composé de mouvements qui visent à rééquilibrer le corps, le Qi Gong est un « art énergétique » vieux d'au moins 5 000 ans, qui aide à adoucir les émotions et à calmer le mental. Pratiqués sur fond de musique douce, les mouvements lents des mains et du corps (école E Mei), différents suivant les saisons, procurent une détente et un mieux-être en profondeur.

Il est possible de rejoindre les ateliers en cours d'année.

Tous les cours sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Hors vacances scolaires, 5 horaires proposés :

Le Lundi de 12h à 13h15

Le Jeudi de 9h30 à 11h

Le Mardi de 18h à 19h30

Le Vendredi de 9h30 à 11h

Le Mercredi de 14h à 15h30

Forfait trimestriel pour 1 cours/semaine :

**120 € adhérents - 140 € non-adhérents / Couple ou chômeur = -10%
+ 15 € licence obligatoire FEQGAE**

Possibilité de régler en trois fois - Certificat médical obligatoire

Prescripforme Sport sur Ordonnance : Aisling est habilitée en tant qu'éducatrice sportive NIV 1.

N

Qi Gong 3ES : Energy, Everybody, Everyday

(de l'énergie, quotidiennement, pour tout le monde)

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Vous manquez de tonus depuis un certain temps ?

Apprenez des mouvements ultra simples pour retrouver de l'énergie.

4 séances d'une heure et une pratique quotidienne de 15-20 minutes suffisent pour retrouver du peps ! (Accessible dès l'adolescence).

Ce stage a été créé par le grand maître Nan Lu, expert en Qi Gong et Taï Chi.

Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2027 : 21/04 – 28/04 – 19/05 – 26/05

**Par cycle : 130€ adhérents – 150 € non-adhérents
Couple ou chômeur = -10% - Réinscription = 75€**

~ ~ ~ Spécial Qi Gong ~ ~ ~



Qi Gong Gestion du stress :

Manger pour se ré-équilibrer et Affiner sa silhouette

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Savez-vous que le Qi Gong peut vous apprendre à gérer au mieux le stress lié aux situations professionnelles, personnelles, et booster votre système immunitaire ?

Pendant 5 semaines, des étirements doux et lents facilitent la sérénité et permettent au corps et au système digestif de mieux fonctionner. Manger certains fruits et légumes pendant ce « voyage de découverte » aide aussi le corps à se rééquilibrer.

Ce programme fait partie de l'ensemble « *Dragon's Way Qigong (DWQ)* » conçu par le grand maître Nan Lu au début des années 1990.

Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2027 : 03/03 – 10/03 – 17/03 – 24/03 – 31/03

Par cycle : 130€ adhérents – 150 € non-adhérents

Couple ou chômeur = -10% - Réinscription = 75€



Qi Gong anti-stress Spécial Femmes

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Ce Qi Gong est spécifiquement conçu pour rééquilibrer le système hormonal féminin (syndrome prémenstruel, acné, états dépressifs, gestion des émotions entraînant des difficultés relationnelles, nervosité, préménopause, ménopause, postménopause, bouffées de chaleur...) afin de rester sereines face à d'éventuels soucis mammaires, d'ovaires et récidives. Accessible à partir de l'adolescence.

Ce programme du Dragon's Way Breast Health conçu par le grand maître Nan Lu, consiste en des mouvements doux et ciblés à faire tous les jours, et remporte un grand succès.

Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2026 : 09/09 – 16/09 – 23/09 – 30/09 – 07/10

Par cycle : 130€ adhérentes – 150 € non-adhérentes

Chômeuse = -10% - Réinscription = 75€

~ ~ ~ Spécial Qi Gong ~ ~ ~



Qi Gong pour détendre les yeux fatigués

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Cet ensemble d'auto-massages s'apprend en 5 séances et se pratique ensuite chez soi au fil des mois, idéalement à ajouter à votre routine quotidienne de bien-être. À la longue vous constaterez que votre vision est optimisée.

Ces exercices ont un effet durable si vous continuez à les pratiquer.

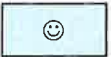
Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2026 : 18/11 – 25/11 – 02/12 – 09/12 – 16/12

Par cycle : 130€ adhérents – 150 € non-adhérents

Couple ou chômeur = -10% - Réinscription = 75€



Qi Gong pour soutenir le métabolisme

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Ce programme a été spécifiquement mis au point pour soutenir le métabolisme. Cet ensemble de mouvements doux, lents et gracieux s'apprend en 5 séances et se pratiquent ensuite chez soi ; au fil des mois, ces exercices peuvent aider votre corps à se rééquilibrer, afin que les signes du diabète 2 diminuent progressivement, voire disparaissent.

Ces exercices ont un effet durable si vous continuez à les pratiquer.

Cependant, ils ne se substituent en aucune manière à un traitement médical, vous devez consulter régulièrement votre médecin traitant.

Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2027 : 06/01 – 13/01 – 20/01 – 27/01 – 03/02

Par cycle : 130€ adhérents – 150 € non-adhérents

Couple ou chômeur = -10% - Réinscription = 75€

~ ~ ~ Spécial Qi Gong ~ ~ ~



Qi Gong pour soutenir le Cœur

Aisling Heavey : 07 81 87 56 87

Ce programme a été spécifiquement mis au point pour soutenir l'énergie du cœur. Cet ensemble de mouvements doux, lents et gracieux s'apprend en 5 séances et se pratique ensuite chez soi ; au fil des mois, ces exercices peuvent aider votre corps à se rééquilibrer, afin que les signes de l'hypertension diminuent progressivement, voire disparaissent.

Ces exercices ont un effet durable si vous continuez à les pratiquer.

Cependant, ils ne se substituent en aucune manière à un traitement médical, vous devez consulter régulièrement votre médecin traitant.

Tous les ateliers sont simultanément en présentiel et sur Zoom.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30

Dates 2027 : 02/06 – 09/06 – 16/06 – 23/06 – 30/06

Par cycle : 130€ adhérents – 150 € non-adhérents

Couple ou chômeur = -10% - Réinscription = 75€



Mes bonnes résolutions pour 2026/2027 :

Joujours aller de l'avant... mais à mon rythme !

Et vous, quelles sont vos bonnes résolutions pour cette nouvelle année scolaire ?

~ ~ ~ Mes notes ~ ~ ~

*Suis-je capable de m'accorder du temps
pour prendre soin de moi ?*



Index alphabétique

• Antigymnastique®	p. 6
• Cercles Nouvelle Lune	p. 5
• Conférence	p. 1
• Constellations systémiques	p. 4
• Couple sacré Mars Vénus	p. 4
• Énergie en mouvement	p. 2
• Entr'Amigurumi	p. 1
• Méditation en-chantée	p. 5
• Mes notes	p. 14
• Parcours Parentalité	p. 3
• Planning Septembre - Décembre	p. 7 & 8
• Qi Gong E-mei	p. 10
• Qi Gong : 3ES énergie tous les jours	p. 10
• Qi Gong : gestion du stress	p. 11
• Qi Gong : spécial Femmes	p. 11
• Qi Gong : pour détendre les yeux	p. 12
• Qi Gong : soutenir métabolisme	p. 12
• Qi Gong : soutenir le cœur	p. 13
• Recharger vos batteries	p. 2
• Tentes rouges (réservées aux femmes)	p. 3
• Yoga nidra	p. 9
• Yoga postural	p. 9