



Utérine

Ateliers



Graines de Sagesse

Utérine

Intéressée par ces ateliers ?

Bienvenue sur le groupe whatsapp
pour être informée de nos ateliers



Nous sommes également disponibles par mail :
contact@graines-de-sagesses.com

Adresse : 33 avenue de l'hippodrome - 1050 Ixelles

Coût : 65 euros par atelier - 165 euros pour 3 ateliers - 350 pour les 7 ateliers

Le matériel nécessaire est fourni sur place
Prévoyez une tenue confortable

Graines de Sagesses

*Derrière chaque
corps biologique
féminin, il y a
un utérus qui
respire*

Chaque respiration connectée à notre matrice est un
souffle qui nous rend vivante.



Utérine

7 Ateliers

Pour qui ?

Pour toutes les femmes (quelque soit l'âge) désireuses de comprendre, d'avoir des clefs et des outils visant maîtriser quelques bases physiologiques et favorisant la (re)connexion à notre corps.

Pourquoi ?

J'ai en moi la conviction que l'apprentissage est la clef de l'émancipation, de la transformation et de la liberté. Et j'ai le souhait d'aider chaque femme à s'enrichir de ces différents aspects.

Comment ça se déroule ?

Chaque atelier dure 3h.

Durant ces 3 heures, je vous emmènerai dans une thématique spécifique de l'un des ateliers.

- 7 ateliers 7 thématiques. -

8 participantes max.

Vous pourrez choisir les ateliers à la carte ou vous inscrire à l'ensemble des ateliers, au choix

Lors des ateliers nous iront découvrir des **données théoriques**, les rendre accessibles et compréhensibles.

Ensuite, nous donnerons place à de **la pratique, mouvement, conscience du corps**.

Nous verrons également comment **redéfinir notre système de croyances** autour de la santé des femmes au sens large.

Tout ceci vous permettra d'agrandir votre compréhension, votre savoir et votre "boîte à outil" afin d'agir avec légitimité en adéquation avec les besoins physiologiques propres au corps féminin.

*Un Utérus réduit à
une fonction de
reproduction
exclusive, est un
organe amputé d'une
partie de son essence*

Nous sommes bien plus que
des poules pondeuses.



Uterine

7 Ateliers

Animés par Aurélie Schils

Kinésithérapeute

Acupuntrice

Tente rouge

Au coeur de la tente rouge nous aurons comme objectif de comprendre le fonctionnement hormonal du corps mais aussi les différents cycles, en lien avec la femme, qui nous habitent et les besoins qui en découlent.

Nous verrons différents exercices pratiques (mouvement, respiration) que vous pourrez réaliser selon votre cycle menstruel. Et nous aurons également une pratique pour (ré)apprendre à être ensemble.

Nous prendrons également un temps pour déconstruire certaines croyances et se réapproprier d'autres manières de voir les choses.

Incarner sa puissance pour s'habiter pleinement.



Tissulaire

L'objectif de cet atelier est terre à terre :

Comprendre toute la biomécanique du bassin.

Les différentes structures, à quoi elles correspondent, observer les blocages et ramener du mouvement, de l'espace là où c'est nécessaire.

Nous travaillerons une pratique et des petites expériences pour avoir une idée concrète de ce que sont les différentes structures qui nous composent et nous verrons des mouvements/exercices pour mobiliser, relâcher, vasculariser, hydrater,... toute la sphère du petit bassin.

Densifier sa structure pour s'ériger avec force et conscience.



Coeur à corps

Le corps crie, hurle parfois.

Comment lui faire confiance, comment ramener de la présence sous une forme différente que par la douleur ou le manque ?

Dans cet Atelier nous aborderons les pathologies : blocages, douleurs, inflammations.

Quels sont les mécanismes de l'endométriose, l'adénomyose, le SOPK, les dérèglements du cycle.

Comment agir face à l'inflammation :
pendant la crise
en amont de la crise

Nous prendrons également un temps pour déconstruire certaines croyances et se réapproprier d'autres manières de voir les choses.

Quand le coeur, l'esprit et le corps ne s'aligne plus, la maladie s'installe.



Voyage au coeur de mon Utérus

Cet Atelier, un peu plus particulier est une invitation à voyager de manière imagée au coeur de chaque partie de notre système
dis reproducteur.

Durant ce voyage, vous pourrez observer les réactions dans votre corps, vos ressentis et mettre en lumière certains liens qui vous sont propres.

Ainsi vous pourrez observer votre système de croyance et vous le (ré)approprier en conscience.

Qu'il est doux de s'autoriser un voyage au coeur de soi.



Grande traversée

Les besoins de la femme durant la grossesse dépendent notamment des hormones, des nutriments essentiels, de la qualité du sang et de la capacité à faire lien avec son corps.

Energétiquement, la grossesse est composée de 10 lunes. 10 énergies différentes qui traversent le corps des femmes. Ces grandes étapes sont en lien avec la médecine chinoise et le taoïsme.

Nous ferons une pratique de mouvements en lien avec ces 10 énergies pour la grossesse et la préparation à l'accouchement.

Pour les femmes enceintes, les exercices seront adaptés en fonction du trimestre de grossesse.

Nous aborderons également la notion d'accouchement physiologique, que ce soit votre projet ou non , cela peut vous apporter des clefs de compréhension.

Passages sacrés

Le désir de grossesse, l'infertilité sont rencontrés par de plus en plus de femmes dans les pays industrialisés.
Comprendre les mécanismes et les leviers d'actions qui sont dans nos mains seront la proposition de cet atelier.

Une pratique d'exercices spécifiques sera à nouveau proposée pour agrandir votre "boîte à outils".

Je vous proposerai
d'une part des exercices pour stimuler votre fertilité
d'autre part des exercices pour accueillir l'inconnu et s'apaiser
par rapport à ce que nous ne contrôlons pas.

Ralentir. Nourrir le plaisir de vivre.



(Péri) Ménopause

La période de péri ménopause peut commencer 5 à 10 ans avant que la ménopause ne soit là.

Les choses changent progressivement en nous.

Nous ne sommes pas obligées d'y être projetée sans avoir été informée, nourrie et soutenue pour cette étape fondamentale et inéluctable de chaque femme.

Dans cet atelier nous aborderons donc les grands besoins physiologiques, énergétiques, et biologiques du corps et une pratique spécifique à cette période vous sera proposée.

Nous prendrons également un temps pour observer nos croyances et déconstruire certains concepts bien ancrés.

S'habiter libre de toutes formes d'injonctions.



Graines de Sagesse

Transmission et Partage
Autour du soin et de la santé.

ATELIERS
CONFERENCE
FORMATION

Sur des bases théoriques aussi solides que possible, nous vous partageons notre vision globale du soin et de la santé au sens large.

Notre proposition, vous permet de d'apprendre et d'expérimenter dans un cadre sécurisant différentes techniques de soin.

Nous souhaitons également vous proposer des ateliers vous permettant d'élargir vos connaissances, votre conscience corporelle et de redonner lien entre corps et esprit.

Valoriser nos besoins.

Ralentir

Se (re)connecter au rythme biologique féminin

“Nourrir son Yin” selon la Médecine Chinoise



Observer et accueillir la puissance qui en découle.

L'apparence immuable de ces fonctions sont finalement bien loin
de l'immobilité qu'on lui accorde.

En prendre conscience c'est accepter et soutenir un changement
dont nous avons besoin même s'il nous effraie un peu
(beaucoup?)

