

CERCLE NATURO

Rassembler des femmes s'intéressant à la naturopathie et souhaitant prolonger le partage d'expériences, savoirs, connaissances en groupe avec d'autres femmes ayant le même intérêt qu'elles sur la santé naturelle.

Un temps doux pour s'arrêter et prolonger la **connaissance de soi** à travers discussions, mises en pratique et expériences pour trouver le chemin de sa propre santé.

Les échanges permettent de prendre un temps pour soi, de **se reconnecter à l'intelligence du corps** et de **muscler sa pensée critique** dans le contexte culturel contemporain.

Le Cercle naturo est proposé par **Julie Houriez**, naturopathe, formée à la Process Thérapie et coanimée avec **Marie Courselle, Sonia Gaumont, Perrine Malines et Louise Vasseur**.

Ce cercle est adogmatique, ne défend aucune théorie, vise la pensée libre et juste pour chacune. Il propose d'accompagner chaque femme dans la reconnexion à ses ressources et à sa propre sagesse intérieure dans un cadre bienveillant, sécurisant et libre où chacune peut avancer personnellement en même temps qu'elle s'engage avec un groupe le temps d'une journée ou d'une année. Groupe pour 12 personnes.

VOUS ACCOMPAGNER EN 2026

Thème 2026 : "RESSOURCES"

Prendre soin de soi, développer son intuition, savoir écouter son corps dans l'utilisation de techniques et médecines naturelles avec ouverture sur le corps, la voix, le groupe.

Chaque journée est organisée en 2 temps :

– **Matinée** : découverte d'une technique naturelle (ressource externe).

Chaque technique est envisagée sous un angle théorique et pratique pour un usage chez soi.

– **Après-midi** : expérience d'une pratique corporelle et sensorielle (ressource interne).

Ouverture vers des pratiques complémentaires à la naturopathie.

L'engagement annuel est conseillé si vous souhaitez profiter pleinement de la dynamique du groupe sur quatre saisons au-delà des thématiques abordées. Le Cercle naturo est une possibilité rare et précieuse de vivre son développement personnel dans le développement relationnel et d'expérimenter le groupe comme soutien de la dynamique individuelle.

Vous avez aussi la possibilité de composer librement votre parcours en choisissant les thématiques qui vous intéressent, à la carte.

PROGRAMME

	ATELIERS MATIN (10-13H)	ATELIERS APRÈS-MIDI (14-17H)
SAMEDI 07/02/26	<i>La terre miraculeuse</i> L'argile	<i>Laisser le corps rêver</i> Méditation sonore et kinésiologie Marie Courselle
SAMEDI 04/04/26	<i>La promesse du printemps</i> Les bourgeons	<i>Donner sa voix</i> Du photolangage au bain vocal Perrine Malines
SAMEDI 13/06/26	<i>La madeleine de Proust</i> Les huiles essentielles	<i>Écouter le corps</i> Du yoga à l'écoute de son propre mouvement Sonia Gaumont
SAMEDI 26/09/26	<i>Exploration sensorielle</i> La forêt (sortie en forêt de Saint-Amand)	<i>Être dans son centre</i> Explorer son essence en forêt Julie Houriez
SAMEDI 28/11/26	<i>Les perles de conscience</i> Les Fleurs de Bach	<i>De corps à corps</i> Du sensible aux Constellations Louise Vasseur

TARIFS

500€ l'année
110€ la journée
60€ la demi-journée

Le tarif comprend l'animation, le matériel et le support.

Pour pouvoir suivre les ateliers, une adhésion à l'association HYRIS est nécessaire : 20€/an.

Tarif spécial

- Tarif de bienvenue pour le premier atelier sur l'argile : 30€
- Tarif solidaire ou troc : me contacter pour que le budget ne soit pas un frein

Lieu : 1000 rue d'Ypres à Wambrechies

PRÉCISIONS SUR LES ATELIERS « MATIN » (samedi 10-13h)



« La terre miraculeuse » : l'argile [07/02/26]

Savoir utiliser l'argile en toute confiance c'est se reconnecter au premier remède des hommes et des femmes qui ont toujours eu de la terre sous leur pied pour les guérir. Cet atelier vous permettra de comprendre et d'utiliser l'argile (verte et blanche) en santé, une des plus vieilles ressources naturelles. Nous aborderons ses propriétés thérapeutiques, ses usages interne et externe et ses précautions d'emploi.



La promesse du printemps : la gemmothérapie [04/04/26]

Hildegarde de Bingen les utilisait déjà au Moyen-âge pour soigner, les bourgeons sont des embryons de vie, la partie la plus vitale du végétal qui dynamisent tous les tissus du corps. Cet atelier vous permettra d'apprendre à utiliser les bourgeons en santé pour agir au niveau physique mais aussi au niveau énergétique. Nous aborderons les propriétés thérapeutiques et les précautions d'emploi mais surtout vous apprendrez à en fabriquer vous-mêmes !



La madeleine de Proust : l'olfactothérapie [13/06/26]

Proust ne s'y trompait pas en parlant de ces odeurs qui nous ramènent directement dans l'enfance sur « l'édifice immense du souvenir » quand tout le reste est en ruine. Cet atelier vous fera découvrir l'usage des huiles essentielles en olfaction pour un mieux-être émotionnel. Nous découvrirons le pouvoir des odeurs et comment elles peuvent nous faire voyager et nous relier à nos ressources.



Les grands sages : la sylvothérapie [26/09/26]

Si le *shinrin yoku* ou bain de forêt est en vogue c'est qu'il nous confronte aux limites de notre mode de vie : sédentarité, rythme effréné, accumulation des tâches, sous-oxygénation... Nos systèmes nerveux, hormonal et immunitaire s'épuisent et la fatigue s'installe. Cet atelier en forêt vous fera prendre le chemin de la nature (de façon littérale). Nous côtoierons les grands arbres et prendrons le temps de respirer pour découvrir les bienfaits de la forêt. Des activités à refaire ensuite seule ou en famille.



« Les perles de conscience » : les Fleurs de Bach [28/11/26]

Edward Bach, médecin anglais du 19 et 20^e siècle avait à cœur de trouver un remède accessible à tous ses patients. Il était convaincu que tout médecin devait s'intéresser à la cause de la maladie pour que le traitement devienne plus efficace et constatait que la cause était souvent émotionnelle. Découvrez avec cet atelier comment utiliser les fleurs du Dr Bach, ce remède familial équilibrant nos émotions.

PRÉCISIONS SUR LES ATELIERS « APRÈS-MIDI » (14-17h)

Chaque atelier est l'occasion d'expérimenter une pratique corporelle ou sensorielle pour se reconnecter à ses ressources internes avec le soutien d'un groupe, guidé par une professionnelle engagée à la croisée des pratiques.

Pas de descriptif précis pour vous laisser plonger dans l'expérience de façon innocente, sans attente avec ce qui sera présent le jour de l'atelier et laisser émerger ce qui aura du sens pour vous à ce moment-là, laissez-vous guider par votre intuition...

Marie Courselle

Coach, kinésiologue et praticienne de soin aux bols tibétains, Marie accompagne vers plus d'alignement en soi convaincue que là est la clé pour se connecter à sa pleine capacité à rêver et agir pour oser sa vie. Elle associe écoute des mots et écoute du corps pour favoriser la connexion à nos ressentis et la libération des stress émotionnels. Par la vibration, elle accompagne la détente du corps, son ancrage pour accueillir le mouvement vital.



[07/02/26] Atelier Laisser le corps rêver - Méditation sonore et kinésiologie

Perrine Malines

Musicienne, art-thérapeute formée à l'hypnose Eriksonienne et spécialisée dans l'accompagnement en soins palliatifs et dans la traversée du deuil, Perrine s'intéresse aux moyens de déployer le potentiel et les ressources de chacun. Elle image des activités créatives favorisant l'expression dans la relation à soi et aux autres par l'écoute et l'accueil des émotions qui nous traversent. La voix est un de ses outils de travail.



[04/04/26] Atelier Donner sa voix - Du photolangage au bain vocal

Sonia Gaumont

Professeure diplômée de Hatha Yoga et formée à l'Ayurveda, thérapeute somatique et enseignante en anglais, Sonia côtoie le corps, le corps qui dit, le corps qui crie, le corps qui aime, celui qui danse. Attentive à son langage subtil, elle accompagne chacun à rencontrer son propre corps, à le libérer de ses émotions enfouies pour retrouver intégrité, fluidité et sagesse de vie intuitives tout en s'inspirant des enseignements de l'Ayurveda.



[13/06/26] Atelier Ecouter le corps - Du yoga à l'écoute de son propre mouvement

Julie Houriez

Naturopathe formée à la sylvothérapie, praticienne Process Thérapie, Julie s'intéresse particulièrement à tout ce qui contribue à l'énergie et vitalité de chacun, aux gestes du quotidien et à l'hygiène de vie comme vecteurs de prévention d'épuisement ainsi qu'à l'équilibre émotionnel. Sensible à cet endroit subtil où la psyché rencontre le corps pour agir, où les mots rencontrent les maux, elle imagine des activités avec la nature permettant de redonner confiance à chacun en ses propres capacités d'auto-guérison et d'auto-détermination.



[26/09/26] Atelier Être dans son centre - Explorer son essence avec le mandala (en forêt)

Louise Vasseur

Thérapeute, énergéticienne, constellatrice, facilitatrice et formatrice en intelligence collective, Louise accompagne les transformations avec un regard systémique. Curieuse de comprendre la psyché humaine, elle dissèque avec douceur et bienveillance, discerne, questionne, analyse pour dénouer nos pelotes et faire émerger de la clarté dans toute situation complexe. Elle conçoit et anime des activités collectives permettant l'émergence du sens, des liens et des relations qui nous lient et nous relient en reliant corps et esprit.



[28/11/26] Atelier *De corps à corps* – Du sensible aux Constellations

CONTACT :

Julie Houriez
06 75 70 26 78
contact@hyris.fr