

## AVRIL

1 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Harmonie corps, cœur & esprit - Travailler l'équilibre intérieur - écouter les 3 centres - renforcer la conscience corporelle - favoriser la clarté mentale - outil lourd & léger

8 19h à 20h - **Naturopathie** - préparer sa peau au soleil

29 19h - 20h - **Mobilité & mouvement** - Danse des Sens : remettre son corps en mouvement

11 9h30 à 11h30 - **Sylvothérapie** - Bain de forêt de printemps - Atelier nature - En forêt - adolescent & adulte

15 10h à 11h - **Eveil à la nature** - Thème printemps - Atelier nature - En forêt - enfant & parent

## MAI

6 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Déployer son énergie & sa confiance - Travailler l'affirmation de soi - renforcer la confiance - ouverture aux autres - se connecter à sa force

13 19h à 20h - **Naturopathie** - jeu de l'oie sur les aliments

20 19h à 20h - **Do In** - Ca circule ! - Relancer les circulations veineuses et lymphatiques

27 19h - 20h - **Spécial Fête des Mères** - Moments Précieux : beauté et complicité mère - fille

## JUIN

3 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Se célébrer & se préparer à l'été - Bilan personnel de l'année - ancrage des apprentissages - gratitude - se relier à la joie estivale

10 19h à 20h - **Naturopathie** - gestion du stress

17 19h à 20h - **Do In** - Voilà l'été ! - Réguler la chaleur et préparer au repos estival : apaisement, sommeil

24 19h - 20h - **Rituel soin visage** - Préparer l'été - Lumière d'Été : rafraîchir, hydrater, sublimer sa peau

27 9h30 à 11h30 - **Sylvothérapie** - Bain de forêt d'été - Atelier nature - En forêt - adolescent & adulte



Association

Lieu Uni pour un  
Mouvement Apaisé et Équilibré

ATELIERS  
2025 /  
2026

### Bienvenue chez Lumaé

Lumaé, c'est l'histoire de 4 passionnées du bien-être qui ont décidé d'unir leurs super-pouvoirs pour faire briller le Sundgau, apporter du bien-être, de la sérénité et un peu de magie dans votre quotidien, grâce à des ateliers collectifs.

*Avec Lumaé, prenez le temps de souffler, de vous recentrer et de rayonner*

Les **ateliers hebdomadaires** des mercredis soirs se déroulent dans les combles du Dorfhüs à **Hirsingue**.

Les **ateliers ponctuels** se dérouleront principalement sur **Hirsingue ou alentours**. Le lieu exact sera communiqué lors de la prise d'informations / inscription

**Chaque atelier est associé à une couleur.**  
**Cette couleur correspond à l'intervenante qui l'anime, ainsi qu'à son numéro de téléphone pour l'inscription :**

 **Coralie** - sophrologue - sylvothérapeute - praticienne massage  
Informations & inscriptions pour ses ateliers au **06.76.38.99.89**

 **Cécile** - naturopathe - réflexologue  
Informations & inscriptions pour ses ateliers au **06.38.72.65.50**

 **Emily** - massothérapeute  
Informations & inscriptions pour ses ateliers au **06.43.69.25.14**

 **Marie-Anne** - praticienne massage et naturo-esthéticienne-facialiste  
Informations & inscriptions pour ses ateliers au **06.49.83.35.07**

Ce programme est évolutif : de nouvelles activités peuvent s'y ajouter ou être modifiées.  
Vous trouverez les tarifs et toutes nos actualités sur notre site et nos réseaux sociaux.



[association.lumae@gmail.com](mailto:association.lumae@gmail.com)  
<https://association.lumae.wixsite.com/bienetre>

## SEPTEMBRE

- 20 10h à 17h - **Portes ouvertes de l'association** - découverte des intervenantes et initiation à 4 pratiques - repas tiré du sac
- 24 19h à 20h - **Neuro-relaxation** - Relaxation & sommeil - Cocon d'Automne : ralentir et s'endormir paisiblement
- 27 9h30 à 11h30 - **Sylvothérapie** - Bain de forêt ancrage - Atelier nature - En forêt - adolescent & adulte

## OCTOBRE

- 1 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Ancrage, retour à soi pour l'automne - Ralentir après l'été - renforcer son enracinement - se reconnecter à son corps - poser des intentions pour l'année
- 8 19h à 20h - **Auto-massage** - Boost immunité -
- 15 19h à 20h - **Do In** - Accueillir l'automne - Booster son immunité et protéger les voies respiratoires
- 18 9h30 à 11h30 - **Sylvothérapie** - Bain de forêt d'automne - Atelier nature - En forêt - adolescent & adulte
- 22 10h à 11h - **Eveil à la nature** - Thème d'automne - Atelier nature - En forêt - enfant & parent

## NOVEMBRE

- 5 19h - 20h - **Sophrologie 'relaxation** - Cultiver le silence intérieur - Apaiser l'agitation mentale - se relier au calme - plonger dans le calme - détente profonde
- 12 19h - 20h - **Naturopathie** - Préparer son système digestif -
- 19 19h - 20h - **Do In** - Dos In - Prendre soin de son dos et apporter de la chaleur à l'organisme
- 26 19h - 20h - **Rituel soin visage** - Contre le froid - Éclat d'Hiver : protéger et nourrir sa peau

## DECEMBRE

- 3 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Trouver sa lumière dans l'obscurité - Activer ses ressources personnelles - cultiver la joie intérieure simple - gratitude
- 10 19h à 20h - **Naturopathie** - jeu mémoire & odeur
- 17 19h à 20h - **Do In** - Fêtes zen - Ancrage et respirations pour des fêtes en douceur

## JANVIER

- 7 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Renouveau & énergie du souffle - Renforcer la vitalité - activer l'énergie par le souffle & la visualisation - accueillir le renouveau
- 14 19h à 20h - **Auto-massage** - système digestif
- 21 19h à 20h - **Do In** - Relâcher les tensions - Travail ciblé sur la nuque et les épaules
- 28 19h - 20h - **Self-love** avant la Saint-Valentin - Rayonner d'Amour : un rituel pour soi

## FEVRIER

- 4 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - A l'écoute de ses émotions - Apprendre à identifier ses émotions - être à l'écoute - accueillir sans juger
- 11 19h à 20h - **Naturopathie** - Jeu sur les émotions -

## MARS

- 4 19h à 20h - **Sophrologie'relaxation** - Eveiller son énergie au printemps - S'ouvrir à la croissance & au renouveau - activer l'élan de vie - sortir de la torpeur hivernale - mobilisation douce du corps - ouverture à de nouveaux projets
- 11 19h à 20h - **Naturopathie** - Point sur la détox printemps
- 18 19h à 20h - **Do In** - Comme une fleur - Un DO In pour accueillir le renouveau du printemps : mouvement, digestion
- 25 19h à 20h - **Printemps & détox** - Éveil du Printemps : purifier et alléger son corps