
Janvier 2025- La lettre d'information du Centre H2E

De: François PETIT <contact@centre-h2e.fr>

À: François Petit <terresdegarnes@gmail.com>



Centre H2E
Harmonisation
Holistique
de l'Être

La Lettre d'information de

Janvier
2025

www.centre-h2e.fr

Bonne année à tous! Que vos rêves
se réalisent! Nous vous souhaitons
beaucoup d'amour et de paix!

ATTENTION

06 janvier - 12 janvier

MAINTENANCE DU SITE H2E

**Nous allons faire le ménage dans le site et le rendre plus
clair, plus facile à naviguer et plus visible par tous!**

Nous vous invitons à la célébration
IMBOLC

le dimanche 16 février 2025 à 14h

Conférence et Rituel avec le Passeur de Tradition Celtique



30, rue de la Cour Senlisse 78720 Senlisse

Apportez quelque chose à partager pour le goûter!



<https://www.centre-h2e.fr/inscription-rituel.html>

Participation libre à partir de 10€ demandée pour l'achat de l'arbre pour le rituel

Inscription aux événements

Chers amis du Centre H2E,

Nous espérons que les fêtes de fin d'année se sont bien passées pour vous!

Pour nous comme d'habitude, nous avons travaillé car un gîte ne ferme pas pendant les vacances...et au contraire, il était très occupé par des familles qui se sont retrouvées dans la joie et la chaleur de notre lieu.

C'est pour cela que nous allons prendre quelques jours de congés la semaine du 3 février. Nous allons tout organiser afin que les activités se déroulent sans soucis. Le lieu sera gardé par une personne de confiance et nous serons joignables en cas de besoin.

Cette semaine nous allons remettre de l'ordre dans notre site! Faire de la place pour des nouveaux intervenants, stages, et activités.

[Réservez la date du dimanche 16 février pour notre IMBOLC.](#)

Amitiés de sous les Chênes de Garnes

Agnès & François



Le Cercle H2E Connect

Relier les Energies, partager les pratiques

Et bien davantage ...

Depuis que j'ai quitté la présidence de RBE et que nous avons décidé en assemblée générale de transformer l'Association RBE en focalisant désormais son objet sur le Festival dont la première occurrence est prévue pour 2026, vous avez été nombreux à me poser des questions sur l'initiative que j'avais évoquée de créer un Cercle de praticiens directement au sein du Centre H2E.

J'étais bien en peine de répondre car l'automne ne m'a laissé aucun répit pour y travailler. Enfin, je vous livre le résultat de mes réflexions et ce nouveau support de développement et de collaboration entre praticiens.

A compter du 1er janvier 2025, le **Cercle H2E Connect**, partie intégrante des activités du Centre H2E, offre un nouveau cadre professionnel dédié au réseautage et au partage, en partie à l'image de ce qui existait dans l'Association RBE.

Mais le Cercle H2E Connect ne se limite pas à une continuité par rapport à cet ancien schéma.

Choisir d'être membre du **Cercle H2E Connect** c'est clairement s'engager activement aux côtés de notre entreprise pour concourir à son développement, à sa pérennité, à son renouvellement et à son rayonnement.

Il n'y a donc pas dans ce Cercle de positionnement d'observateur ou de visiteur occasionnel.

Le **Cercle H2e Connect** est pleinement une initiative du Centre H2E, il n'est ni une reprise ni un transfert.

Toutes nos pratiques professionnelles, que le Centre a vocation à placer clairement dans une approche de médecine intégrative, sont aujourd'hui fortement challengées par un contexte exceptionnellement contrasté. En 6 mois beaucoup d'écoles, de lieux et de praticiens ont jeté l'éponge.

Soit nous nous élevons, soit nous disparaissions. Pour ma part, je choisis l'exigence, et le **Cercle H2E Connect** que j'ouvre en ce début 2025 se devra d'être aussi un acteur visible et un partenaire pour celles et ceux, individus et organisations qui se retrouvent dans l'absolue nécessité de faire converger et coopérer toutes les pratiques susceptibles d'apporter des bénéfices dont il serait absurde de se priver.

Le chemin sera long et difficile, mais le sujet en vaut la chandelle !

Pour prendre connaissance des modalités pratiques et adhérer dès aujourd'hui, le lien :

[Cercle H2E Connect](#)

François PETIT, fondateur du Centre H2E et Président du Cercle H2E Connect

PS : La réunion de cette semaine, organisée avant la finalisation du Cercle, reste bien évidemment ouverte à tous et j'y répondrai aux questions.

Et maintenant quelques événements programmés en ce début d'année !

Nous compléterons par une seconde Lettre en fin de mois

car nous recevons encore de la matière .

Mireille Lambert, notre praticienne en souffle et voix! Il reste des places pour le samedi 11 janvier 2025



**Cercle Souffle, Voix
&
Mouvement**

✦

Lundi 6 et 20 janvier
19h00 - 20h30

samedi 11 janvier
14h30 - 17h30

✦

- Respiration
- Ancrage
- Alignement
- Ouverture du coeur
- Présence à Soi
- Sérénité
- Bien-être intérieur

Au Centre H2E
30, rue de la Cour Senlisse
78720 Senlisse

Renseignements et
Inscriptions au
06.60.96.92.01
www.enchantezvous.fr

YOGA



Dimanche 19 Janvier
De 15h à 17h30

Au Centre H2E
30 rue de la cours à Senlis (78720)

STAGE DE YOGA
Animé par Aurélie
proposé par l'association Aurapranayoga

*Célébrons ensemble la nouvelle année
avec une pratique de yoga
revitalisante et détoxifiante*

Tarif : 30€ (+ adhésion association 10€)
Réservation par mail

aurapranayoga78@gmail.com

☎ 06 03 40 25 64



*"Un moment privilégié pour se reconnecter à soi
et restaurer son énergie vitale"*



Programme

- En ouverture : tirage d'oracle
- Pranayamas (techniques de respiration)
- Echauffement
- Postures en relation avec le thème
- Flows doux (enchainements de postures)
- Relaxation avec bol tibétain et carillons

Ce stage sera axé sur les ouvertures de coeur, la mobilité de la colonne vertébrale et la souplesse du dos.

Ayurveda

Nouveau! Les ateliers avec Olivia Carvalho, ANAHATA, plusieurs ateliers pour le bien-être ayurvédique. Merci de réserver auprès d'Olivia: 07.83.07.00.85



ANAHATA Bien-Être Ayurvédique

L'HIVER SELON L'AYURVEDA
COCOONING & INTROSPECTION

Apprenez à équilibrer votre rythme biologique en toute saison !
Guide Hivernal offert avec astuces, recettes & rituels

Conférence "L'hiver selon l'Ayurvéda"

Méditation à la bougie

Fait maison
Dégustation de lait d'or

Fabrication d'une bougie
aux huiles essentielles

Fournitures incluses. Créez et repartez avec votre bougie personnalisée

Dates, lieux & réservation



www.cabinetanahata.fr • 07 83 07 00 85 • cabinetanahata@protonmail.com



ANAHATA
Bien-Être Ayurvédique

DÉTENTE SENSORIELLE

Butterfly
Pose
Guadarice

Transformez votre stress
en sérénité grâce à vos 5 sens

Cohérence cardiaque

Repos des yeux

Méditation du
Solfège Sacré

Aromathérapie - Expérience sur arômes

RELAXATION EXERCICES



Dates, Informations & Inscription
07 83 07 00 85

www.cabinetanahata.fr cabinetanahata@protonmail.com

JOHANNE VALLÉE
OSTÉOPATHE DO

06.59.15.20.28
JVALLEE.OSTEOPATHE@GMAIL.COM
 OSTEOPERINAT.91



ANNE-MARIE BORCOMAN
DOULA

06.25.35.45.17
ANNEMARIE.DOULA@YAHOO.COM
 ANNEMARIE.DOULA

Féminin en conscience

UN ACCOMPAGNEMENT UNIQUE
6 MOIS - 6 RENCONTRES EN GROUPE
AUTOUR DES CYCLES ET DE LA SYMPTOTHERMIE

MERCREDI 2 OCTOBRE
MERCREDI 6 NOVEMBRE
MERCREDI 4 DÉCEMBRE
MERCREDI 8 JANVIER
MERCREDI 5 FÉVRIER
MERCREDI 5 MARS

19H30 Centre H2e
21H30 à Senlis

300€ / PERSONNE OU 560€ EN DUO
POSSIBILITÉ DE RÉGLER EN
PLUSIEURS FOIS

Le savoir c'est le pouvoir

(RE)DÉCOUVRIR SES CYCLES
ADOPTER UNE CONTRACEPTION NATURELLE
ACCOMPAGNER UN DÉSIR DE GROSSESSE



Gwladys Tanchoux

Nouveau!

Découvrez la méthode Feldenkrais avec Agnès Palier!

Stage Méthode Feldenkrais™ Déliaer la Nuque et libérer la Tête

Samedi 1er Février - De 14h à 17h

Au centre H2E - Senlis en Yvelines



Très sollicitée dans nos postures et nos mouvements au quotidien, la nuque est la région arrière de la colonne cervicale, qui soutient notre tête. L'équilibre musculo-squelettique de la nuque joue donc un rôle majeur dans la mobilité de la tête et la souplesse du cou.

Des séquences de mouvements nous permettront de ressentir, de manière douce et précise, la mobilité de la nuque et d'affiner ses relations dynamiques notamment avec la tête mais aussi avec les épaules et le dos. Nous porterons aussi une attention particulière à notre respiration pour rythmer nos explorations, vers plus de fluidité et de disponibilité.

Agnès Palier - Praticienne Certifiée Méthode Feldenkrais™, vous guidera tout en douceur sur des mouvements à la fois ludiques et précis. « En chemin, le plus important n'est pas tant le but que la qualité du geste pour y parvenir... »

La méthode Feldenkrais™ est un apprentissage somatique, une invitation à nous réconcilier avec notre corps tout en découvrant de nouvelles manières de bouger, de nouveaux chemins sensori-moteurs vers plus d'unité, de liberté et d'efficacité dans nos mouvements, au quotidien comme dans nos activités professionnelles ou de loisirs.

Le stage est ouvert aux adultes de tous âges - Tarif : 50 euros
Renseignements et Inscriptions : 06 81 64 15 78 ou contact@agnes-palier.net
www.feldenkrais.agnes-palier.net

Méthode Feldenkrais

Constellations Familiales

Ateliers Auto-Hypnose

les séminaires résidentiels

NOUVEAU! Chakradanse et Mission de vie! Il reste quelques places pour le nouveau stage de Séverine Lecacheur. Appelez-la vite pour avoir plus de renseignements. 06 18 63 32 22



La mise en mouvement du corps apaise le mental, et par le silence des pensées l'âme peut murmurer sa guidance et faciliter le chemin de rayonnement du cœur.

Par un programme de danses et d'exercices créatifs appuyé sur les 7 chakras, je vous propose de venir le temps d'un week-end **ressentir les projets qui vous animent véritablement et faciliter leur concrétisation** dans votre vie.

Qu'il s'agisse de votre mission de vie, d'un rêve précis ou de projets professionnels comme personnels, vous pourrez les rencontrer à travers votre corps, vous libérer des obstacles à leur réalisation et les investir de votre puissance pour les mettre en forme et les vivre pleinement en 2025.

POUR QUE VOS RÊVES DEVIENNENT RÉALITÉ...

Et quelle meilleure date qu'Imbolc* pour s'engager dans ce processus ?!
Quel meilleur environnement que ce cadre magnifique pour se laisser inspirer ?!

Infos :

- du samedi à 9h30 jusqu'au dimanche à 17h30
- au Centre H2E de Senlisse au cœur d'une nature verdoyante
- le tarif est de 220€ pour l'animation + 100€ pour l'hébergement (salle de pratique et chambres duo confort). *Un acompte de 100€ est demandé à l'inscription pour valider la réservation de la place. Possibilité d'arriver la veille au soir avec surcoût de 30€.*
- les repas du samedi et du dimanche seront partagés "tirés du panier", le petit-déjeuner du dimanche matin ainsi que les boissons chaudes seront offerts.

**RESERVEZ
VOTRE PLACE**



Contact : Séverine LECACHEUR

Energéticienne et facilitatrice de Chakradance, j'ai à cœur d'accompagner les personnes à se révéler à elles-mêmes, à se libérer de schémas enfermants, à s'ouvrir à plus d'Abondance, d'Aventure et d'Amour.

severinelecacheur@yahoo.fr - 06.18.63.32.22

* Imbolc est la fête celte qui invite par sa symbolique à planter les graines de l'avenir à advenir

Stage de jeûne avec Jeûnezen



WWW.jeunezen.fr

Séjours de Jeûne, Proche de Paris en Vallée de Chevreuse



JEUNEZEN 😊



francoise.ehret@jeunezen.fr
06 71 37 73 09

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Prochain stage le 28 février! Réservez votre place!

Les inscriptions sont désormais ouvertes, vous pouvez participer aux stages de jeûne à compter du 28 Février 2025. Pour cela il suffit de m'adresser un mail à francoise.ehret@jeunezen.fr, avec votre nom, prénom, adresse mail et téléphone.

Pour les personnes novices, il s'agit d'un stage de 4 jours qui vous permet de vous familiariser au jeûne sans trop de contrainte, en vivant ce qui se passe dans votre corps à ce moment-là.

Pour les plus habitués, il est possible de commencer le jeûne avant, je peux vous guider, puis de faire votre reprise alimentaire avec nous.

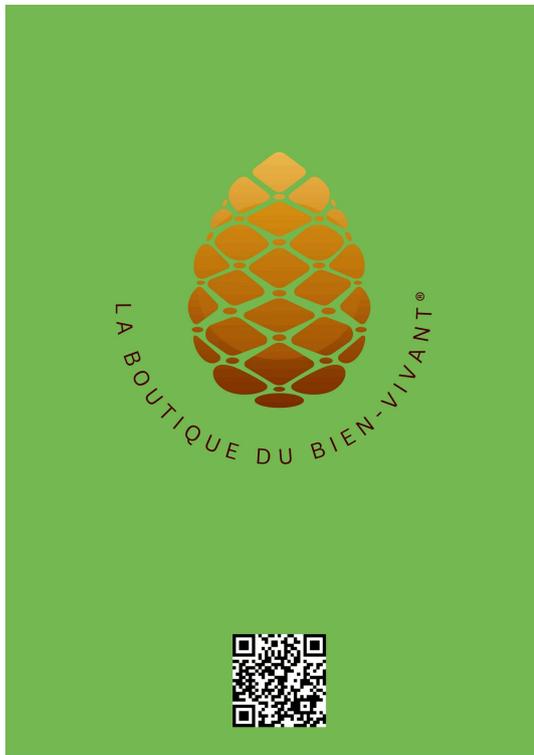
Le tout avec un tarif attractif, proche de Paris, sans qu'il soit nécessaire d'aller loin puisque nous sommes à 35 km de Paris, au coeur de la Haute Vallée de Chevreuse dans une nature généreuse.



Pensez aussi à faire vos cadeaux dans notre boutique en ligne! En ce moment une belle promotion sur notre nouvelle fontaine Garnes CW1 à 899€ au lieu de 1200€! Il en reste 3 à venir chercher sur place et d'autres sur commande. :)



Fontaine Garnes CW1



Pour les gourmands : le Centre H2E, c'est aussi une exploitation agricole, TERREDEGARNES, dont le rucher produit un miel délicieux.

Nous avons une récolte d'été exceptionnelle !

Centre H2E – SARL au Capital de 5000 euros - 30, rue de la Cour Senlisse 78720 Senlisse

RC Versailles 824 512 107 – n° TVA intracommunautaire FR 55 824 512 107

Je peux [me désabonner](#), [mettre en pause](#) ou [modifier mes coordonnées](#).

François PETIT
