



**Vendredi 26 Avril 2024**

- Ateliers individuels pages 2 à 6
- Ateliers collectifs pages 7 à 9
- Conférences pages 10 à 10

**Samedi 27 Avril 2024**

- Ateliers individuels pages 11 à 17
- Ateliers collectifs pages 18 à 22
- Conférences pages 23 à 26

**Dimanche 28 Avril 2024**

- Ateliers individuels pages 27 à 32
- Ateliers collectifs pages 33 à 36
- Conférences pages 37 à 39

**Le petit Marché**

page 40

# Programme détaillé

Vendredi 26 AVRIL

ATELIERS INDIVIDUELS [Découverte de 15-20 mn]

## 14h-18h30 - Soulager la douleur, avec l'école de Su Jok Sud

Su jok est une médecine alternative Coréenne, naturelle et une des plus rapides pour soulager la douleur. Venez découvrir cette magnifique pratique grâce aux séances anti douleur proposées par les thérapeutes de l'école Su jok Sud.

## 14h-14h30 - Massage des 5 continents, avec Lucy Lefebvre

Traitement d'équilibrage énergétique global.

Se reconnecter avec la source et son énergie vitale grâce au massage, à l'aromathérapie et à l'énergie du magnétisme.

Bienfaits : détox, lâcher-prise revitalisation reconnexion

## 14h-15h - La Numérologie et vous, avec Marie Demilly

Quels sont vos chiffres de vie ? Le hasard n'existe pas. Chacun de nous unique, singulier, original et "prédestiné" Grâce à vos nom et prénoms, votre date de naissance, une ligne déjà se dessine. Une ligne qui incline et ne détermine pas ! Quels chiffres vous accompagnent, vous soutiennent, vous orientent et vous accompagnent ? La numérologie est à la fois ludique et instructive. Un outil efficace dans la connaissance de soi et en développement personnel.

## 14h-15h - Magnétisme, soin énergétique avec Fanny Forges

Le soin énergétique apporte le bien-être, la détente, la relaxation et le lâcher-prise face au stress environnant. Ce soin permet d'harmoniser, d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit grâce à l'énergie du magnétisme. Il dénoue les nœuds, les blocages et le stress autant mental que physique. C'est comme si on faisait couler une **rivière de chaleur** bienfaisante et bienveillante dans son être tout entier, qui petit à petit lâche ses résistances et se met au repos global.

## 14h-15h - Massage Ayurvédique de la tête, avec Solange Trovato

Il a pour but de relâcher les tensions musculaires et favoriser la relaxation du corps et de l'esprit.

Les bienfaits : agit sur les maux de tête et les migraines. Stimule le système lymphatique, agit sur le stress et le sommeil, ralentit la chute des cheveux.

## 14h-15h - Du stress à l'énergie, « la flore intestinale », avec Samantha Zarzour

La santé physique et psychique est inhérente à un microbiote équilibré.

Au travers de la kinésiologie, je teste votre flore intestinale (candidose, levurose, intestin poreux...) et vous donne des clés vers une meilleure santé globale.

## 14h30-15h30 - Messages de l'au-delà, avec Elodie Maron

Franchissons ensemble les frontières des mondes subtiles invisibles. Pendant notre entretien je canaliserai les messages de vos guides/défunts/êtres de lumière que je vous transmettrai dans une démarche respectueuse et bienveillante. Je vous invite à l'accueil des différentes informations qui seront dans tous les cas au plus juste pour vous dans l'instant présent.

## **14h30-15h30 - Réflexologie plantaire d'après l'énergétique chinoise, avec Sébastien Rossitto**

Venez découvrir une façon naturelle de rééquilibrer votre corps.

Cette technique de massages et de points de pressions sur des zones précises des pieds (correspondant à des zones réflexes du corps humain en lien direct avec les organes) vous permettra d'aller vers un mieux-être des déséquilibres fonctionnels de votre corps (par exemple douleurs musculo articulaires, troubles du sommeil, troubles digestifs, migraines, tension nerveuse etc .....) *contre indiqué si sujet à phlébite.*

## **15h-16h - Soins énergétiques, avec Lorraine Bonnemaïson**

Quand les maux de votre corps résultent des mots de votre âme ! La santé dépend de la libre et bonne circulation de l'énergie vitale qui circule en tout être. Toute douleur physique, mal-être ou maladie résulterait de son déséquilibre, qu'elle soit insuffisante, bloquée ou mal répartie. Les approches énergétiques que je pratique (Reiki, Lahochi ou Magnétisme) reposant sur cette notion, visent à (ré)harmoniser l'énergie vitale en vue de préserver bien-être et bonne santé. Ces techniques procurent de multiples bénéfices en agissant sur la globalité de l'être (corps et esprit) en se dirigeant à la source de la (ou des) problématique(s) à traiter : elles permettent principalement de déloger les blocages d'énergie, de libérer les pressions ou résistances intérieures (qu'elles soient conscientes ou inconscientes et passées comme présentes). Les blocages ou nœuds énergétiques résultent en général d'émotions enfouies, non exprimées ou même refoulées et se cristallisent ensuite dans la mémoire du corps physique. De ces mémoires, apparaissent divers symptômes : douleurs physiques, raideurs musculaires, mal-être général, fatigue persistante, stress, maladies ... En plus de libérer les zones de blocages et les points de tensions, l'énergie délivrée en séance, augmente considérablement le niveau vibratoire de la personne traitée. Elle renforce ainsi de manière significative le système immunitaire et développe les potentiels naturels d'auto guérison de la personne qui la reçoit. *(Un protocole de 4 séances est fortement conseillé pour assurer de manière profonde et durable tous les bénéfices et bienfaits de ces pratiques énergétiques mais ce protocole n'est en aucun cas imposé.)*

## **15h15-15h45 - Séance de magnétisme, avec Lucy Lefebvre**

Soulage les douleurs, rééquilibre les chakras, apaise le mental.

## **15h30-16h30 – Vos priorités bien-être, avec Vanina D'Andréa**

Vous vous sentez perdu dans votre vie personnelle et/ou professionnelle ?

Profitez d'un rendez-vous pour retrouver votre essentiel et cibler votre besoin.

Nous établirons ensemble votre priorité pour arriver à vos objectifs bien-être et retrouver votre vitalité dans votre vie personnelle et professionnelle.

Consultante en transition professionnelle.

Formatrice et praticienne bien-être : Hatha Yoga, Brain Gym, Amma Assis, Shiatsu et rééquilibrage énergétique

## **15h30-16h30 - Anma, massage sur chaise, avec Annie Cano**

Le massage Anma est une méthode corporelle manuelle de relaxation sur chaise ergonomique. C'est l'ancêtre du shiatsu. Cette pratique était réalisée en Corée (1300 ans) puis en Chine et au Japon par des aveugles. Le massage Anma suit le trajet des méridiens afin d'éliminer les blocages énergétiques pour laisser l'énergie circuler plus librement. Les protocoles sont appelés Katas. Le massage Anma consiste en une série d'étirements, de balancements et de pressions sur des points en lien avec la MTC. Vous êtes habillés-es. Un moment de pause pour vous.

## 15h45-16h45 - Parenthèse poétique, avec Isabelle Roques

Une parenthèse poétique, comme une invitation à la rêverie.

Je vous invite à faire une pause et à venir découvrir l'espace d'un instant un moyen d'expression différent : une invitation à la créativité au travers d'un bricolage poétique singulier.

Je vous propose de nous rencontrer dans un espace confidentiel. Nous pourrions prendre un temps pour vous éclairer sur cette méthode de soin à visée thérapeutique et en quoi l'art-thérapie pourrait peut-être vous aider à dépasser des difficultés, des souffrances.

Je vous propose d'explorer, d'expérimenter, de mettre en mouvement votre processus créatif pour laisser votre part de créativité s'exprimer au hasard de la manipulation des petits éléments que je vais mettre à votre disposition.

Le dispositif que j'ai pensé pour cette occasion, « une invitation à la rencontre », est composé d'éléments que vous pourrez jouer en médiums artistiques. Ils viendront peut-être éveiller votre curiosité et ouvrir à un effet de surprise !

« Et si on jouait à présent ! »

Ici, aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Je n'en dis pas plus, juste peut-être osez le pari d'une rencontre dans l'instant et à votre rythme, une rencontre avec et pour vous-même !

## 15h45-16h45 - Reiki, avec Solange Trovato

Le Reiki restaure l'équilibre de l'être tout entier, à la fois sur le plan physique, émotionnel, affectif, mental et spirituel.

## 15h45-16h45 - Massage des 5 continents, avec Fanny forges

Ce massage Réuni de manière synergique plusieurs techniques de massages du monde, regroupant **le massage, l'aromathérapie et l'énergie du magnétisme**. Ce massage nous plonge en Asie, en Turquie, en Inde, en Suède en passant par Hawaï. Tout cela dans un rythme et une énergie du cœur qui amplifie x 1000 ses effets.

## 16h-17h - Access Bars, avec Sylvie Le Treut

Soin bien-être libérateur par activation électromagnétique de 32 points symétriques sur le crâne (Bars) par un toucher doux.

Les Bars sont 32 points situés sur le crâne qui correspondent chacun à des zones précises : argent, contrôle, créativité, guérison, sexualité, communication, etc...

En les activant par un toucher léger, on va libérer la charge mentale des croyances, des blocages, des points de vue limitatifs concernant tous ces sujets, ce qui va permettre plus de clarté, d'aisance et de liberté dans tous les domaines de la vie.

## 16h- 18h30 - Réflexologie plantaire, avec Arnaud Holleville

La réflexologie considère le corps et sa santé de manière globale. Tous les organes et parties du corps communiquent et fonctionnent de concert, le dérèglement d'une seule partie peut entraîner un déséquilibre de l'ensemble. Profitez d'une séance » massage détente des pieds afin d'atteindre le mieux-être ».

## 16h15-16h45 - Le Teno Amma (massage bras et main), avec Stéphanie Ténart

Signifie de manière littérale « calmer avec les mains » ou « par les mains ».

Le massage Teno Amma est très apprécié par les amateurs de massage des mains et bras, mais également par les personnes pudiques peu habituées aux massages corporels. Elles trouvent dans cette discipline, un moyen rapide et facile de se libérer du stress et des tensions accumulées sans se dévêtir, ni exposer leur corps au regard de l'autre.

## **16h30-17h30 – Exploration bienveillante en thérapie familiale, conjugale et individuelle, avec Elodie Maron**

Cette séance est une opportunité pour nous de nous rencontrer, d'explorer vos préoccupations et de discuter de la manière dont je peux vous accompagner. Nous aborderons brièvement vos objectifs, discuterons de ma démarche thérapeutique, et vous aurez un aperçu de ce à quoi ressemblera notre travail ensemble. C'est un espace confidentiel pour poser des questions et découvrir comment la thérapie peut être bénéfique pour vous. À la fin, nous parlerons des prochaines étapes possibles si vous le souhaitez. Je suis là pour vous aider dans ce parcours. Prêt(e) à commencer ?

## **16h45-17h15 - Expanse Therapy, avec Lucy Lefebvre**

Un aperçu de ce soin magique axé sur nos points fondamentaux : la tête, le cœur, le ventre. Stimulation des 5 sens, voyage sensoriel, lâcher-prise, véritable antidépresseur, shoot de bonne humeur, thérapie de joie et de libération.

## **17h-18h - Soin Lahochi, avec Angélique Lambert**

C'est une pratique énergétique de très haute fréquence de la lumière, qui permet par apposition des mains, de stimuler activement les mécanismes naturels d'auto-guérison du corps et de l'esprit. Il procure une profonde sensation de relaxation et de bien-être, il dissout les blocages énergétiques des déséquilibres physique, mental, émotionnel et spirituel, favorise un retour à l'équilibre intérieur, développe les capacités méditatives et psychiques, harmonise les Chakras. LA= Lumière, l'amour et sagesse venant des fréquences de lumière les plus élevées. HO= Mouvement d'énergie Chi= Est la force de vie, l'énergie universelle de vie.

## **17h30-18h30 – Chromothérapie, avec Bernard CICCARIELLO**

La chromothérapie utilise des longueurs d'ondes spécifiques de lumière (couleurs) pour harmoniser et renfoncer l'ensemble des systèmes qui constituent l'être humain dans sa multi dimensionnalité afin de maintenir ou rétablir durablement un fonctionnement optimal de l'ensemble des processus physiologiques, émotionnels et psychiques. L'analyse de notre relation aux couleurs permet au chromothérapeute de comprendre la nature et l'origine des troubles qui nous affectent et appliquer les couleurs appropriées par projections lumineuses sur des zones ciblées du corps ou en visualisation.

## **17h30-18h30 - Le dépassement de soi – gérer ses émotions et son stress au quotidien, avec Ariane Castro-Natale**

La sophrologie et la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) sont deux approches complémentaires qui accompagnent chaque individu dans la gestion des émotions et du stress au quotidien, dans tous les domaines de vie, dans les projets personnels, au travail, pendant les études, dans les activités sportives et de loisirs, dans l'action de performance...Des techniques de respiration permettent de calmer le système nerveux en portant l'attention sur les sensations corporelles pour atteindre un état de relaxation musculaire optimum puis la visualisation associée à un ancrage des ressources positives aide à se projeter dans un état positif et de sérénité. Ces techniques sont également utilisées pour améliorer la concentration, la mémoire, le dépassement de soi, l'endurance et la confiance en soi par la valorisation. La sophrologie et la PNL sont des outils efficaces pour améliorer la qualité de vie et développer des compétences dans tous les domaines.

## **17h30-18h30 - Massage dos & cervicales, avec Alexia Mirmont**

Besoin de soulager les tensions musculaires ? nuque, trapèzes, omoplates, épaules et lombaires...  
Ce massage est fait pour vous !

Un travail ciblé et précis sur l'ensemble du dos, avec diverses techniques de massage utilisées, des étirements ciblés, ce qui va permettre de dénouer les tensions, et ressentir une relaxation profonde.



### **17h30-18h30 - Sophrologie, avec Loganne Weber**

La sophrologie comme Thérapie

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous ?

### **17h30-18h30 - Conseils en hygiène de vie, avec Sonia Mezlini**

L'Hygiène de Vie est l'ensemble des pratiques que nous mettons en place afin de préserver ou favoriser une meilleure santé. Elle représente de la prévention lorsque nous sommes en bonne santé, et apporte du confort lorsque nous sommes confrontés à des pathologies importantes. Cependant celle-ci doit être adaptée et individualisée pour pérenniser la démarche.

### **17h45-18h15 - Digitopuncture et aromathérapie, avec Sabrina Riera**

Comme son nom l'indique la « Digito » puncture s'effectue avec les doigts. Issue de la méthode traditionnelle chinoise, elle permet de travailler avec des points « reflexes » situés sur des méridiens afin de rééquilibrer l'énergie du corps dans sa globalité et de travailler sur des problématiques émotionnelles ou physiques précises. Le travail de digitopuncture associé à l'aromathérapie permet de maintenir l'harmonie et d'obtenir un résultat plus conséquent.

### **17h45-18h15 – Méthode VC10, avec Samantha Zarzour**

VC10 : identification et correction des stress physiques et psycho-émotionnels conscients et/ou inconscients.

Par le biais du test musculaire de précision sur l'avant-bras en kinésiologie, j'évalue la dynamique des organes sur les 14 méridiens afin d'identifier et de corriger les stress présents et leurs causes en comprenant votre histoire personnelle.

### **18h-18h30 - Magnétisme sous hypnose, avec Lucy Lefebvre**

Allier le pouvoir du magnétisme dans un total lâcher-prise grâce à l'hypnose.

En état de pleine conscience, permet de libérer les blocages émotionnels enfouis au plus profond de chacun.

### **18h-18h30 - La Boxe Développement : Un outil pour tous, avec Amélie Fargues**

Comment collaborer ensemble vers votre évolution.

Venez me poser vos questions, me partager votre parcours et vos envies d'évolution afin d'entrevoir ce que la Boxe développement pourraient vous apporter.

# Vendredi 26 AVRIL

## ATELIERS COLLECTIFS

### **14h-15h - Identifie tes Valeurs, avec Vanina D'Andréa (1h)**

Connaître et identifier ses valeurs pour comprendre leurs impacts au quotidien et mieux s'orienter en maintenant l'équilibre personnel et professionnel.

Consultante en transition professionnelle.

Formatrice et praticienne bien-être : Hatha Yoga, Brain Gym, Amma Assis, Shiatsu et rééquilibrage énergétique

### **14h-15h15 - Qi Gong, avec Marie-Jo Braconnier (1h15)**

Le Qi Gong (prononcer "tchi-kong") gymnastique taoïste de santé et de longévité, se pratique en Chine depuis plus de quatre mille ans. Le QI c'est l'énergie, le souffle de vie qui anime tout sur terre et dans le cosmos. GONG, c'est l'activité qui consiste à mettre le QI ou CHI en mouvement pour maintenir et réparer l'équilibre entre les différents organes du corps, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire et accroître l'énergie vitale. Les mouvements sont lents, statiques, dynamiques, accompagnés de respirations et de concentrations; relaxation mentale et émotionnelle, sons, torsions, étirements, déblocages articulaires, entretien de l'élasticité des os et des fascias. Tous les cours débutent des automassages et des exercices respiratoires assis, et se terminent par un quart d'heure de relaxation méditation allongé.

### **14h-15h15 - Méthode Feldenkrais, avec Martine Garcia (1h15)**

Prise de conscience par le mouvement. Ces leçons développent une meilleure utilisation en favorisant la conservation de la souplesse du corps et de l'esprit, tout en découvrant de nouvelles aptitudes au fil du temps. Les mouvements sont exécutés sans effort, librement, pour retrouver un corps mouvant et vivant.

### **14h-15h30 - La fontaine de Jouvence, avec Ariane Castro-Natale (1h30)**

La séance s'articule en 6 temps :

- Poser une intention positive sur les attentes de la séance et le besoin du moment pour permettre de plonger dans un état de détente et de calme, une bulle de bien-être.
- Relaxation dynamique : par l'activation du corps de manière douce et agréable, nous allons détendre en relâchant les tensions musculaires et prendre conscience de son corps dans sa globalité.
- Relaxation : tout en activant une respiration fluide et de plus en plus calme, nous allons porter l'attention sur chaque partie du corps pour apporter du relâchement et descendre ainsi dans un état de détente physique, mental et émotionnel.
- La visualisation de la Fontaine de Jouvence : nous sommes invités à visualiser une fontaine magique, connue ou imaginaire, que nous allons accueillir avec nos 5 sens et qui nous ressource par son eau pure et revitalisante. Nous plongeons ainsi dans cette fontaine pour ressentir l'énergie vitale qui se diffuse dans tout notre corps.
- Le retour vers l'extérieur : la guidance sur l'ancrage de cette revitalisation dans le corps vers la réalité quotidienne, invite à diffuser cette énergie et l'amplifier en sensations, pensées et émotions positives pour créer une bulle de bien-être.
- Un temps de partage et d'échange, de réponses aux interrogations ou retours proposés sur la séance pour les personnes qui le souhaitent (phénodescription).

### **14h-15h30 - Atelier futurs parents, avec Arnaud Holleville (1h30)**

Echangeons autour de différents thèmes comme : l'accouchement, mon séjour à la maternité (quels sont les soins qui seront faits sur moi et mon bébé), la mise en route de l'allaitement (comprendre le fonctionnement, la place du co-parent), le retour à domicile.

### **14h-15h30 - Auto-massage relaxant, avec Alexia Mirmont / Stéphanie Ténart (1h30)**

Apprendre par l'automassage les différentes techniques afin de libérer naturellement les tensions du corps et de l'esprit.

### **15h30-16h45 - Le Yoga de l'attention et de la douceur, avec Geneviève Nicolas (1h15)**

Le Yoga de Samara est une méthode psychocorporelle adaptée à tous, composée de mouvements lents et dynamiques, de relaxations et d'exercices d'attention. Il est basé sur une meilleure perception de son corps et sur la conscience de ses gestes, mouvements et postures menant à un meilleur équilibre physique, psychologique, énergétique et spirituel.

C'est une pratique douce, qui a des effets bienfaits sur les différents systèmes du corps, sur le fonctionnement des organes, sur l'état musculaire, la concentration, la mémoire, le sommeil, en fait sur tout l'équilibre physique et psychologique. Ses effets sont remarquables sur le stress et en particulier sur l'anxiété qui caractérise notre société.

*Amener : tapis, plaid pour la relaxation... et shoggi (ou chaise à disposition)*

### **15h30-17h - La Boxe Développement : Un outil pour tous, avec Amélie Fargues (1h30)**

Pour apprendre à transcender ses souffrances et devenir la meilleure version de soi-même. Venez expérimenter une Boxe ouverte à tous sans condition. Une Boxe Bien être, une Boxe plaisir, une Boxe pour mieux se connaître et vivre une évolution en conscience. Une tenue de sport, des baskets, de l'eau, rejoignez-nous pour vivre une expérience unique.

### **15h45-16h45 - Sophrologie – Au cœur de Soi, avec Loganne Weber (1h)**

La sophrologie comme Thérapie

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous ?

### **15h45-17h15 - Su Jok, avec Eva Daguzan (1h30)**

Connaissez-vous une médecine naturelle capable de soulager rapidement la douleur et guérir par exemple une migraine, une foulure, un torticolis, la diarrhée, l'arthrite ou un mal de dos, etc. Vous pourrez bientôt répondre oui : le SU JOK. Le Su Jok est une médecine alternative coréenne, naturelle et efficace, d'auto traitement. Venez apprendre les techniques de base de l'auto traitement SU JOK reposant sur la stimulation des points de correspondance de notre corps représentés sur nos mains et nos pieds. A l'issue de l'atelier, vous pourrez immédiatement mettre en pratique cette technique sur vous et vos proches.

### **16h-17h30 - La Numérologie, avec Marie Demilly (1h30)**

Atelier découverte et pratique de la numérologie : ludique et instructif ! Partons du postulat que le hasard n'existe pas et regardons de plus près. Tout, partout autour de nous est énergie. Que nous en ayons conscience ou pas nous vivons sous de multiples influences : relationnelles, culturelles, environnementales, médicamenteuses semblent évidentes alors que d'autres le sont beaucoup moins, voire même controversées ! Et pourtant....



### **16h15-17h30 - Initiation Shiatsu (en binôme), avec Marie-Jo Braconnier (1h15)**

Cette technique consiste à appliquer une pression des doigts, et en particulier le pouce, sur le corps pour augmenter l'énergie qui circule sans arrêt dans le corps si elle est faible, ou la diminuer si elle est bloquée. Pratiqué sur le corps entier, le Shiatsu équilibre le système énergétique dans sa globalité.

Il apporte le calme, le sommeil, peut prévenir les problèmes de dos et des articulations, entre autres.

L'atelier consiste à apprendre la base du toucher avec le pouce en suivant un méridien particulier (canal de passage de l'énergie), sur une personne de son choix, pendant une demi-heure environ, et chacun ou chacune sera donneur puis receveur, et inversement. Prévoir un tapis et des vêtements souples.

### **17h-18h - DO IN plantaire, avec Véronique Royer (1h)**

Ce temps d'écoute de soi et son corps sera principalement consacré à la stimulation des zones réflexes situées sur nos pieds par dispersion et tonification. Cet enchaînement d'exercices de réflexologie plantaire qui sollicitera nos mains s'intégrera dans un cours d'assouplissement et de recentrage global.

*Recommandations : Amener un tapis de sol, de l'eau et si possible un zafu.*

### **17h30-19h - Se préparer à mieux dormir-Sophrologie, avec Annie Cano (1h30)**

Vos journées et vos nuits sont parfois agitées. Votre mental s'emballer et il ne trouve plus, dans cette phase de sommeil, la pause nécessaire pour régénérer votre corps. La fatigue s'accumule. Vous vous sentez irritable. Vos forces s'amenuisent peu à peu. Avec la sophrologie, vous pouvez vous préparer à dormir en utilisant la respiration, le relâchement corporel progressif, la visualisation et une programmation progressive.

Venez avec une tenue souple, un tapis de type yoga, un petit coussin pour votre tête et un plaid pour profiter pleinement de ce temps que vous vous accordez.

### **17h45-19h - A la rencontre de l'autre ! avec Isabelle Roques (1h15)**

Je vous propose une aventure créative à partir d'une bande son.

Un voyage imaginaire, navigant entre les perspectives individuelles et celles de l'autre, des autres présents dans le groupe.

Prenez place dans ce navire pas comme les autres !

### **18h-19h - Yin Yoga et Handpan, avec Sylvie Le Treut et Sébastien Rossitto (1h)**

Le YIN YOGA est une pratique posturale d'ouverture pour le corps et l'esprit, une invitation au lâcher prise et à l'acceptation de ce qui est.

Le Hand Pan qui accompagnera l'ensemble de la séance nous permettra de vibrer au rythme de ses percussions mélodiques, ludiques et chaudes.

### **15h-16h15 - Chromothérapie, avec Bernard Ciccariello (1h15)**

La chromothérapie utilise des longueurs d'ondes spécifiques de lumière (couleurs) pour harmoniser et renforcer l'ensemble des systèmes qui constituent l'être humain dans sa multi dimensionnalité afin de maintenir ou rétablir durablement un fonctionnement optimal de l'ensemble des processus physiologiques, émotionnels et psychiques. L'analyse de notre relation aux couleurs permet au chromo thérapeute de comprendre la nature et l'origine des troubles qui nous affectent et appliquer les couleurs appropriées par projections lumineuses sur des zones ciblées du corps ou en visualisation.

### **16h30-17h45 - La Lithothérapie, avec Marie-Laure Plauchu (1h15)**

La **lithothérapie** (du grec lithos : pierre) est une méthode thérapeutique ancestrale de soins holistiques qui utilise les propriétés des pierres et des cristaux dans l'objectif d'apporter un soin en soulageant certains maux physiques ou émotionnels. Son principe repose sur un échange vibratoire notamment entre les pierres et les cristaux d'un côté et les cellules de notre organisme de l'autre.

### **17h30-18h45 - Le Chanvre, Reine des plantes (CBD), avec Janique Wonner ou Yohan Paulve (1h15)**

Le chanvre, plante aux milles vertus, est utilisé depuis des millénaires car il offre une grande variété d'applications. Sa culture, écologique, nécessite peu d'eau et d'intrants chimiques. Les fibres de chanvre sont résistantes et durables, idéales pour la fabrication de textiles et de cordages. Les graines de chanvre sont riches en protéines, en acides gras essentiels et en vitamines, contribuant à une alimentation saine. Évidemment, le chanvre est également utilisé dans l'industrie cosmétique et médicale. Le CBD, vedette des phytocannabinoïdes, a fait ses preuves sur de nombreuses pathologies.

Je vous propose aujourd'hui, une immersion dans le monde du chanvre, son histoire, un tour de ses multiples applications ainsi que les nombreux bienfaits de " la reine des plantes".

# Samedi 27 AVRIL

## ATELIERS INDIVIDUELS (Découverte de 15-20 mn)

### **10h-18h30 - Soulager la douleur, avec l'école de Su Jok Sud**

Su jok est une médecine alternative Coréenne, naturelle et une des plus rapides pour soulager la douleur. Venez découvrir cette magnifique pratique grâce aux séances anti douleur proposées par les thérapeutes de l'école Su jok Sud.

### **10h-10h30 - Réflexologie plantaire, avec Virginie Rossitto**

Soulager les maux du corps mais aussi les blocages émotionnels grâce à un massage des pieds. Contre indiqué si sujet à phlébite.

### **10h-10h30 - Kansa LEPA (massage Ayurvédique du visage), avec Stéphanie Ténart**

Effectué en majeure partie avec une baguette qui est un dôme arrondi avec une poignée en bois sculptée à la main à partir de l'arbre indien-natif Babool, divers diamètres sont utilisés selon les besoins du massage et les bienfaits recherchés. Le dôme est composé d'un mélange de bronze, de cuivre pur et d'étain, aux propriétés naturellement antibactériennes. Ce mélange favorise la libération des toxines et la diminution des bactéries. La forme arrondie entraîne une profonde relaxation et stimule le renouvellement cellulaire.

Parmi les bienfaits : rajeunissement de la peau par effet de drainage des toxines, détente des muscles faciaux, circulation sanguine et lymphatique favorisée, éclaircissement du teint et réduction des poches et des cernes, amélioration du métabolisme naturel des tissus, réduction des tensions, notamment oculaires, détente des muscles, revitalisation des cellules, réduction des sensations de stress, harmonisation corps, sentiments, pensées.

### **10h-10h30 - Du stress à l'énergie « la flore intestinale », avec Samantha Zarzour**

La santé physique et psychique est inhérente à un microbiote équilibré. Au travers de la kinésiologie, je teste votre flore intestinale (candidose, levurose, intestin poreux...) et vous donne des clés vers une meilleure santé globale.

### **10h-11h - Anma, massage sur chaise, avec Annie Cano**

Le massage Anma est une méthode corporelle manuelle de relaxation sur chaise ergonomique. C'est l'ancêtre du shiatsu. Cette pratique était réalisée en Corée (1300 ans) puis en Chine et au Japon par des aveugles. Le massage Anma suit le trajet des méridiens afin d'éliminer les blocages énergétiques pour laisser l'énergie circuler plus librement. Les protocoles sont appelés Katas. Le massage Anma consiste en une série d'étirements, de balancements et de pressions sur des points en lien avec la MTC. Vous êtes habillés-es. Un moment de pause pour vous.

### **10h-11h - Massage des 5 continents, avec Lucy Lefebvre**

Traitement d'équilibrage énergétique global. Se reconnecter avec la source et son énergie vitale grâce au massage, à l'aromathérapie et à l'énergie du magnétisme. Bienfaits : détox, lâcher-prise, revitalisation, reconnexion.

### **10h-11h - Conseils en hygiène de vie, avec Sonia Mezlini**

L'Hygiène de Vie est l'ensemble des pratiques que nous mettons en place afin de préserver ou favoriser une meilleure santé. Elle représente de la prévention lorsque nous sommes en bonne santé, et apporte du confort lorsque nous sommes confrontés à des pathologies importantes. Cependant celle-ci doit être adaptée et individualisée pour pérenniser la démarche.

## 10h-11h - Hypnose SAJECE, avec Gaëlle Hameau

C'est une hypnose DOUCE et bienveillante, elle est dérivée de la méthode Ericksonienne. Elle permet d'aller au cœur de la problématique, et de supprimer les croyances limitantes. Elle travaille sur votre enfant intérieur pour mettre en mouvement les nœuds émotionnels. Elle est construite avec des métaphores, des messages cachés et c'est votre inconscient qui choisit ce qu'il a besoin pour débloquer la situation. Cette séance individuelle de découverte s'appelle " donner du sens à sa vie ".

## 10h-11h45 - Ostéopathie, avec Nicolas Geiglé

L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. L'ostéopathie est fondée sur la capacité du corps à s'auto-équilibrer et sur une connaissance approfondie de l'anatomie.

## 10h-12h - Zen SHIATSU ou L'Art d'Harmoniser le Corps et l'Esprit, avec Véronique Royer

Le Zen SHIATSU initié par Shizuto Masunaga est une **thérapie par le Toucher** qui se distingue par son **approche globale** de la personne (état physique, psychologique, mode de vie...) et qui se pratique de façon traditionnelle au sol sur un matelas. Reconnu officiellement au Japon comme Médecine à part entière, le Shiatsu est un formidable moyen de **rééquilibrer, d'harmoniser les énergies** par le biais de pressions le long des méridiens (tracés énergétiques). Cette **discipline ancestrale** qui s'inscrit dans la **tradition orientale de la prévention s'attaque aux causes des déséquilibres**. Les Chinois disent : « *Quand l'énergie stagne, les maladies arrivent.* » Le Zen SHIATSU permet de **soulager les douleurs physiques, d'apaiser les souffrances morales, de développer son immunité** ou aide encore simplement à mieux gérer son quotidien. Cet Art **s'adresse à tous** de l'enfant (à partir de 7 ans) à la personne âgée.

*Il est recommandé de porter pendant la séance des chaussettes ainsi que des vêtements amples et confortables recouvrant bras et jambes (en coton de préférence) et d'ôter au préalable montres et bijoux. Venir accompagnés d'une grande serviette de bain.*

## 10h30-11h30 - Soins énergétiques, avec Lorraine Bonnemaïson

Quand les maux de votre corps résultent des mots de votre âme ! La santé dépend de la libre et bonne circulation de l'énergie vitale qui circule en tout être. Toute douleur physique, mal-être ou maladie résulterait de son déséquilibre, qu'elle soit insuffisante, bloquée ou mal répartie. Les approches énergétiques que je pratique (Reiki, Lahochi ou Magnétisme) reposant sur cette notion, visent à (ré)harmoniser l'énergie vitale en vue de préserver bien-être et bonne santé. Ces techniques procurent de multiples bénéfices en agissant sur la globalité de l'être (corps et esprit) en se dirigeant à la source de la (ou des) problématique(s) à traiter : elles permettent principalement de déloger les blocages d'énergie, de libérer les pressions ou résistances intérieures (qu'elles soient conscientes ou inconscientes et passées comme présentes). Les blocages ou nœuds énergétiques résultent en général d'émotions enfouies, non exprimées ou même refoulées et se cristallisent ensuite dans la mémoire du corps physique. De ces mémoires, apparaissent divers symptômes : douleurs physiques, raideurs musculaires, mal-être général, fatigue persistante, stress, maladies ... En plus de libérer les zones de blocages et les points de tensions, l'énergie délivrée en séance, augmente considérablement le niveau vibratoire de la personne traitée. Elle renforce ainsi de manière significative le système immunitaire et développe les potentiels naturels d'auto guérison de la personne qui la reçoit. *(Un protocole de 4 séances est fortement conseillé pour assurer de manière profonde et durable tous les bénéfices et bienfaits de ces pratiques énergétiques mais ce protocole n'est en aucun cas imposé.)*

## 11h15-11h45 - Le Teno Amma (massage bras et main), avec Stéphanie Ténart

Signifie de manière littérale « calmer avec les mains » ou « par les mains ».

Le massage Teno Amma est très apprécié par les amateurs de massage des mains et bras, mais également par les personnes pudiques peu habituées aux massages corporels. Elles trouvent dans cette discipline, un moyen rapide et facile de se libérer du stress et des tensions accumulées sans se dévêtir, ni exposer leur corps au regard de l'autre.

### **11h15-11h45 - Massage des 5 continents, avec Virginie Rossitto**

Soin complet alliant différentes techniques de massage du monde à de l'énergétique. L'utilisation de préparations élaborées pour drainer et éliminer les toxines pour l'une et procurant détente et lâcher prise pour l'autre.

### **11h15-11h45 – Méthode VC10, avec Samantha Zarzour**

VC10 : identification et correction des stress physiques et psycho-émotionnels conscients et/ou inconscients. Par le biais du test musculaire de précision sur l'avant-bras en kinésiologie, j'évalue la dynamique des organes sur les 14 méridiens afin d'identifier et de corriger les stress présents et leurs causes en comprenant votre histoire personnelle.

### **13h-13h30 - Powerfitbody, avec Virginie Rossitto**

« Massage pour un corps aux belles formes ». C'est un massage holistique permettant légèreté et harmonie du corps ! Peu importe vos formes, on veut qu'elles vous plaisent et qu'elles soient en jolies formes et en pleine forme ! C'est un massage de 30 min minimum permettant d'alléger et remodeler les zones du ventre et des jambes, de diminuer l'aspect de la cellulite, de désengorger/évacuer l'excès d'eau, d'améliorer la qualité et le grain de peau, de détendre les muscles, les tissus, d'apporter de la fermeté et de se sentir mieux dans son corps. Contres indications : herpès, zona, plaie, brûlure, chirurgie de moins de 3 mois, cancer, diabète, hypertension, grossesse.

### **13h30-14h - Soin Lahochi, avec Angélique Lambert**

C'est une pratique énergétique de très haute fréquence de la lumière, qui permet par apposition des mains, de stimuler activement les mécanismes naturels d'auto-guérison du corps et de l'esprit.

Il procure une profonde sensation de relaxation et de bien-être, il dissout les blocages énergétiques des déséquilibres physique, mental, émotionnel et spirituel, favorise un retour à l'équilibre intérieur, développe les capacités méditatives et psychiques, harmonise les Chakras

LA= Lumière, l'amour et sagesse venant des fréquences de lumière les plus élevées. HO= Mouvement d'énergie  
Chi= Est la force de vie, l'énergie universelle de vie.

### **13h30-14h - Drainage lymphatique (méthode brésilienne), avec Solange Trovato**

Incontournable pour toutes les problématiques liées à la rétention d'eau accumulée dans le corps.  
Les bienfaits : silhouette affinée, diminution des jambes lourdes, volume du corps retravaillé.

### **13h30-14h30 - Séance de magnétisme, avec Lucy Lefebvre**

Soulage les douleurs, rééquilibre les chakras apaise le mental.

### **13h30-14h30 Exploration bienveillante en thérapie familiale, conjugale et individuelle, avec Elodie Maron**

Cette séance est une opportunité pour nous de nous rencontrer, d'explorer vos préoccupations et de discuter de la manière dont je peux vous accompagner. Nous aborderons brièvement vos objectifs, discuterons de ma démarche thérapeutique, et vous aurez un aperçu de ce à quoi ressemblera notre travail ensemble. C'est un espace confidentiel pour poser des questions et découvrir comment la thérapie peut être bénéfique pour vous. À la fin, nous parlerons des prochaines étapes possibles si vous le souhaitez. Je suis là pour vous aider dans ce parcours. Prêt(e) à commencer ?

### **13h30-14h30 - Sophrologie, avec Nathalie Pontida**

La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel créée par Alfonso Caycedo dans les années 1960. Elle se base sur des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire pour aider à gérer le stress, l'anxiété et la douleur, ainsi qu'à améliorer le bien-être général.

La sophrologie est utilisée pour traiter une variété de problèmes tels que les troubles de l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires, les douleurs chroniques et les troubles liés à la performance. Elle est également utilisée pour améliorer la confiance en soi, la créativité, la mémoire, la concentration et l'endurance. La sophrologie est un outil efficace pour améliorer la qualité de vie à tout âge.



### **13h30-14h30 - DYN'SOPHRO, la sophrologie en séance individuelle, avec Gaëlle Hameau**

Quand votre corps RASSURE votre mental ! La dynamique intérieure avec Sophronisez-vous la vie ! La sophrologie fait partie de la thérapie brève, non tactile. Elle est au service de votre potentiel, de vos ressources intérieures, de votre mieux-être, de toutes vos capacités. Ses outils sont des visualisations positives, la respiration, des mouvements ludiques. Elle agit sur votre corps avec des EFFETS BIENFAISANTS pour votre mental, c'est pourquoi c'est une méthode psychocorporelle.

Cette séance individuelle vous donne des bases et vous repartez avec VOTRE audio pour l'utiliser dans votre quotidien.

### **14h-15h - Magnétisme, avec France Brunet**

Le magnétisme permet de dénouer les blocages énergétiques du corps et du mental pour se sentir plus apaisé et pour libérer l'énergie afin qu'elle circule bien dans tout le corps La transmission d'énergie magnétique se réalise par l'imposition des mains. Elle rééquilibre le corps, l'âme et l'esprit.

Je vous soulage vos douleurs physiques tels que les tendinites, troubles digestifs, douleurs inflammatoires... Ainsi que vos troubles psychiques, tels que le stress, la dépression.

### **14h-15h - Reprogrammation cellulaire et magnétisme, avec Christine Sallansonnet**

Processus d'évolution/de mieux être à l'aide du travail sur les croyances et les programmes limitants. C'est l'annulation, la résolution de ces croyances responsables de nos maux/mots. La reprogrammation se fait dans un état d'onde cérébrale spécifique, permettant de lire et reprogrammer nos cellules, nos gènes et d'accéder à toutes nos mémoires conscientes et inconscientes. Cela s'adresse à toute personne en état de souffrance physique, émotionnelle ou psychique. Pour tous ceux qui désirent changer, évoluer dans sa vie professionnelle, privée, relationnelle.

L'âme en s'incarnant sur la terre est divisée en réalités temporelles qui constituent sa multi dimensionnalité/corps holistique. Chacune de nos réalités influence les autres. J'œuvre à la dissolution des failles et nœuds temporels, karmiques, l'harmonisation et la mise à jour des lois universelles, la libération de certaines charges émotionnelles, mentales, psychiques, spirituelles.

### **14h-15h - La gestion de la douleur et du sommeil, avec Ariane Castro-Natale**

La sophrologie est une approche efficace pour gérer la douleur et améliorer le sommeil. Grâce à des techniques de respiration, de relaxation physique, mental et émotionnel et de visualisation, nous pouvons diminuer la douleur et obtenir un sommeil de meilleure qualité permettant ainsi de récupérer de l'énergie au fil du temps. Les techniques de respiration et de relaxation profonde aident à développer une meilleure conscience corporelle, permettent d'identifier les tensions et de les relâcher afin d'accueillir les sensations agréables. Ces pratiques modifient la perception de la douleur en la rendant moins intense et moins handicapante. La pratique de la sophrologie apporte ainsi une détente et un apaisement mental, pour passer d'un état d'agitation à un état de détente propice au sommeil récupérateur. Les techniques de visualisation permettent de se projeter dans des situations apaisantes et rassurantes, favorisant ainsi une meilleure qualité du sommeil, en développant une meilleure gestion émotionnelle pour une nuit apaisante.

### **14h15-14h45 - Power booty, avec Virginie Rossitto**

Des lissages, des frictions des percussions, du palper rouler pour les sportifs et moins sportifs avec des techniques de maderotherapie (coupe en bois) pour affiner et éliminer les amas graisseux, la cellulite, le relâchement cutané... des muscles détendus, des tissus plus fermes, un grain de peau affiné, une réduction de la cellulite, un fessier remonté et galbé.

## **14h45-15h15 - Libération des mémoires cellulaires, avec Angélique Lambert**

Nous avons tous dans nos cellules des mémoires qui nous empêchent d'avancer. Des traces douloureuses liées au passé, mais nos cellules ne savent pas comment s'en débarrasser. Ainsi, il nous arrive de ressentir des douleurs sans cause apparente. Cela va vous permettre de vous détacher de ce qui ne vous appartient plus. Libéré, vous pourrez avancer sereinement sur votre chemin de vie. Les mémoires cellulaires peuvent avoir différentes origines : Émotionnelles et liées à notre enfance et à notre histoire de Vie, Liée à notre vie intra-utérine, Transgénérationnelles, Karmiques. Libérons les pour avancer.

## **14h45-15h15 - Massage du ventre, avec Solange Trovato**

Il est détoxifiant et permet de libérer les émotions stockées.

Les bienfaits : diminution des ballonnements, améliore le transit et libère les tensions émotionnelles.

## **15h15-16h15 - TIPI, identification des peurs inconscientes, avec Gaëlle Hameau**

TIPI c'est un « revécu sensoriel ». Elle vise à identifier et supprimer les angoisses, l'anxiété, les peurs. Sa fonction est de vous libérer de ces émotions, tellement envahissantes, que cela vous freine, vous paralyse, vous apporte de l'inconfort jour après jour.

Cette séance individuelle vous rend autonome pour l'utiliser au quotidien.

## **15h30-16h30 - Vos priorités bien-être, avec Vanina D'Andréa**

Vous vous sentez perdu dans votre vie personnelle et/ou professionnelle ?

Profitez d'un rendez-vous pour retrouver votre essentiel et cibler votre besoin.

Nous établirons ensemble votre priorité pour arriver à vos objectifs bien-être et retrouver

Votre vitalité dans votre vie personnelle et professionnelle.

Consultante en transition professionnelle

Formatrice et praticienne bien-être : Hatha Yoga, Brain Gym, Amma assis, Shiatsu et rééquilibrage énergétique.

## **15h30-16h30 - Massage dos & cervicales, avec Alexia Mirmont**

Besoin de soulager les tensions musculaires ? nuque, trapèzes, omoplates, épaules et lombaires...

Ce massage est fait pour vous !

Un travail ciblé et précis sur l'ensemble du dos, avec diverses techniques de massage utilisées, des étirements ciblés, ce qui va permettre de dénouer les tensions, et ressentir une relaxation profonde.

## **15h30-16h30 - Expanse Therapy, avec Lucy Lefebvre**

Un aperçu de ce soin magique axé sur nos points fondamentaux : la tête, le cœur, le ventre.

Stimulation des 5 sens, voyage sensoriel, lâcher-prise, véritable antidépresseur, shoot de bonne humeur, thérapie de joie et de libération.

## **15h30-18h30 - Messages de l'au-delà, avec Elodie Maron**

Franchissons ensemble les frontières des mondes subtiles invisibles. Pendant notre entretien je canaliserai les messages de vos guides/défunts/êtres de lumière que je vous transmettrai dans une démarche respectueuse et bienveillante. Je vous invite à l'accueil des différentes informations qui seront dans tous les cas au plus juste pour vous dans l'instant présent.

## 15h45-16h45 - Parenthèse poétique, avec Isabelle Roques

Une parenthèse poétique, comme une invitation à la rêverie.

Je vous invite à faire une pause et à venir découvrir l'espace d'un instant un moyen d'expression différent : une invitation à la créativité au travers d'un bricolage poétique singulier.

Je vous propose de nous rencontrer dans un espace confidentiel. Nous pourrions prendre un temps pour vous éclairer sur cette méthode de soin à visée thérapeutique et en quoi l'art-thérapie pourrait peut-être vous aider à dépasser des difficultés, des souffrances.

Je vous propose d'explorer, d'expérimenter, de mettre en mouvement votre processus créatif pour laisser votre part de créativité s'exprimer au hasard de la manipulation des petits éléments que je vais mettre à votre disposition.

Le dispositif que j'ai pensé pour cette occasion, « une invitation à la rencontre », est composé d'éléments que vous pourrez jouer en médiums artistiques. Ils viendront peut-être éveiller votre curiosité et ouvrir à un effet de surprise !  
« Et si on jouait à présent ! »

Ici, aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Je n'en dis pas plus, juste peut-être osez le pari d'une rencontre dans l'instant et à votre rythme, une rencontre avec et pour vous-même !

## 15h45-16h45 - Futures mamans : chouchoutez-vous ! avec Estelle Le Clanche

Etre enceinte peut provoquer des petits maux comme des tensions dans le dos, les épaules, les jambes lourdes... Le corps change, s'arrondi, il est parfois difficile de se l'approprier, de l'accepter. Le massage, stimule la production d'ocytocine et favorise le lien avec votre bébé, peut soulager les tensions musculaires, favorise la circulation sanguine et lymphatique, prévient la dépression prénatale et postnatal, améliore le sommeil, aide à intégrer son nouveau schéma corporel, réduit le stress et l'anxiété, hydrate et assouplit la peau.

Je vous propose de tester un massage d'une partie du corps (jambes ou dos/bras ou ventre/visage).

## 16h-17h - Massage des 5 continents, avec Fanny forges

Ce massage Réuni de manière synergique plusieurs techniques de massages du monde, regroupant **le massage, l'aromathérapie et l'énergie du magnétisme**. Ce massage nous plonge en Asie, en Turquie, en Inde, en Suède en passant par Hawaï. Tout cela dans un rythme et une énergie du cœur qui amplifie x 1000 ses effets.

## 16h-17h - Réflexologie plantaire d'après l'énergétique chinoise, avec Sébastien Rossitto

Venez découvrir une façon naturelle de rééquilibrer votre corps.

Cette technique de massages et de points de pressions sur des zones précises des pieds (correspondant à des zones réflexes du corps humain en lien direct avec les organes) vous permettra d'aller vers un mieux-être des déséquilibres fonctionnels de votre corps (par exemple douleurs musculo articulaires, troubles du sommeil, troubles digestifs, migraines, tension nerveuse etc .....)

Contre indiqué si sujet à phlébite.

## 16h-17h - Access Bars, avec Sylvie Le Treut

Soin bien-être libérateur par activation électromagnétique de 32 points symétriques sur le crâne (Bars) par un toucher doux.

Les Bars sont 32 points situés sur le crâne qui correspondent chacun à des zones précises : argent, contrôle, créativité, guérison, sexualité, communication, etc ...

En les activant par un toucher léger, on va libérer la charge mentale des croyances, des blocages, des points de vue limitatifs concernant tous ces sujets, ce qui va permettre plus de clarté, d'aisance et de liberté dans tous les domaines de la vie.

## 16h-18h30 - Réflexologie plantaire, avec Arnaud Holleville

La réflexologie considère le corps et sa santé de manière globale. Tous les organes et parties du corps communiquent et fonctionnent de concert, le dérèglement d'une seule partie peut entraîner un déséquilibre de l'ensemble. Profitez d'une séance » massage détente des pieds afin d'atteindre le mieux-être ».

## 16h45-17h15 - Sophrologie, avec Loganne Weber

La sophrologie comme Thérapie.

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous ?

## 17h15-18h15 - Ostéopathie, avec Nicolas Geiglé

L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. L'ostéopathie est fondée sur la capacité du corps à s'auto-équilibrer et sur une connaissance approfondie de l'anatomie.

## 17h15-18h15 - La Boîte Développement : Un outil pour tous, avec Amélie Fargues

Comment collaborer ensemble vers votre évolution.

Venez me poser vos questions, me partager votre parcours et vos envies d'évolution afin d'entrevoir ce que la Boîte développement pourraient vous apporter.

## 17h30-18h30 - Magnétisme sous hypnose, avec Lucy Lefebvre

Allier le pouvoir du magnétisme dans un total lâcher-prise grâce à l'hypnose.

En état de pleine conscience, permet de libérer les blocages émotionnels enfouis au plus profond de chacun.

## 18h-18h30 - Magnétisme, soin énergétique avec Fanny Forges

Le soin énergétique apporte le bien-être, la détente, la relaxation et le lâcher-prise face au stress environnant. Ce soin permet d'harmoniser, d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit grâce à l'énergie du magnétisme. Il dénoue les nœuds, les blocages et le stress autant mental que physique. C'est comme si on faisait couler une **rivière de chaleur** bienfaisante et bienveillante dans son être tout entier, qui petit à petit lâche ses résistances et se met au repos global.

### **10h-11h - Salutation au Soleil et à la Terre, avec Sylvie Le Treut (1h)**

**Suryanamaskar** "La Salutation au Soleil" est un enchaînement dynamique de postures de Yoga qui améliore la circulation d'Énergie dans le l'ensemble du corps, la respiration et la souplesse.

**Prithivi Namaskar** "La Salutation à la Terre "est un enchaînement de postures pratiqué au sol et stimule les muscles profonds de l'axe vertébral.

*Prévoir tapis de Yoga + plaid*

### **10h-11h15 - Les bienfaits de sa respiration, avec Marie-Rose Lechantoux (1h15)**

Je vous propose des exercices de respiration sur des rythmes précis, ressentez les bienfaits pour mieux aborder votre quotidien.

### **10h-11h30 - Hypnose "Rencontre avec le vieux sage" - Séance pour vous familiariser avec l'hypnose, avec Nadine Frola (1h30)**

Hypnose : L'ARTISTE : L'hypnose est un moment de lâcher prise qui permet à votre esprit conscient de faire une pause, et d'accéder à vos ressources intérieures inutilisées.

Je vous propose une séance de connexion à votre esprit créatif. Cette partie de vous qui va réveiller cette confiance en vous qui a parfois du mal à se manifester.

Un voyage intérieur agréable et étonnant.

### **10h-11h30 - Balade Sophro, avec Loganne Weber (1h30)**

S'éveiller à ses 5 sens, pour se ressourcer et s'ancrer dans le moment présent.

La ballade Sophro est un moment de reconnexion à la vie, en soi et à l'extérieur de soi. Quoi de mieux que la nature pour éveiller sa conscience ?

### **10h30-12h - Su Jok, avec Eva Daguzan (1h30)**

Connaissez-vous une médecine naturelle capable de soulager rapidement la douleur et guérir par exemple une migraine, une foulure, un torticolis, la diarrhée, l'arthrite ou un mal de dos, etc. Vous pourrez bientôt répondre oui : le SU JOK. Le Su Jok est une médecine alternative coréenne, naturelle et efficace, d'auto traitement. Venez apprendre les techniques de base de l'auto traitement SU JOK reposant sur la stimulation des points de correspondance de notre corps représentés sur nos mains et nos pieds. A l'issue de l'atelier, vous pourrez immédiatement mettre en pratique cette technique sur vous et vos proches.

### **11h15-12h15 - Bulle de parents, avec Estelle Le Clanche (1h)**

La parentalité, devenir parent, être parent sèment des moments de doutes, de peur, d'incompréhension, de questionnements, de joie, de tristesse, des sourires, des larmes, de la solitude. . .

Je vous propose de nous réunir ensemble pour discuter, partager, écouter, oser dire, vos expériences, vos ressentis dans un cadre tout en douceur. Quelques soit le sujet, nous laissons exprimer nos cœurs. Mots d'ordre pour que cette bulle soit douce : écoute, bienveillance, non jugement, confiance, douceur, cohésion, temps d'échange . . .

Parler ensemble de ces sujets vous permettra de vous sentir plus confiant, réaliser de nouvelles connaissances, vous sentir soutenu et écouté.

Ouvert pour parent en devenir, femme enceinte, parents. Avec présence ou non des bébés/bambins (prévoir de quoi les occuper)



## 11h15-12h15 - Yoga visage et yeux, avec Sylvie Le Treut (1h)

Méthode naturelle anti-âge pour le visage et exercices pratiques de gymnastique oculaire + relaxation.  
Amener un tapis + plaid + crayon

## 13h30-15h - Automassage relaxant, avec Alexia Mirmont / Stéphanie Ténart (1h30)

Apprendre par l'automassage les différentes techniques afin de libérer naturellement les tensions du corps et de l'esprit.

## 14h-15h - Yoga et Qi Cong, avec Vanina D'andréa (1h)

Rééquilibre tes énergies et augmente ton taux vibratoire avec le Hatha Yoga et le Qi cong.  
Pratique de respiration, postures de yoga et mouvements de qi cong favorisant l'harmonie énergétique.  
*Le Yoga arrive en Europe au début des années 1950 par deux courants.  
L'école du nord se trouvant dans l'Himalaya et est guidée par Gourou Sivananda. Amener en Europe par André Van Lysebeth en 1961. L'école du sud se trouve à Puna et est dirigée par BKS Iyengar.  
Vanina a été initié par Enzo Ganzitti, professeur de Yoga intégral en Belgique, selon les enseignements de l'école du nord et des enseignements spirituels de Lanza DEL Vasto.  
En parallèle, ancienne danseuse, elle est initiée au Qi cong (prononcer "tchi-kong"), le cousin du Yoga en chine.  
Le Qi c'est l'énergie, le souffle de vie qui anime tout sur terre et dans le cosmos. GONG, c'est l'activité qui consiste à mettre le Qi ou CHI en mouvement pour maintenir et réparer l'équilibre entre les différents organes du corps, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire et accroître l'énergie vitale.*  
Matériel : Tapis, coussin et bouteille d'eau

Professeur de Yoga depuis 2006, Qi cong  
Formatrice et praticienne bien-être : Brain gym, Amma Assis, Shiatsu et Rééquilibrage énergétique.

## 14h-15h - Méthode JMV, avec Géraldine Deley (1h)

Nutrition, les méridiens (canaux énergétiques), le mouvement oculaire, le test kinésilogique  
Comprendre les causes des déséquilibres tel que : burn out, fatigue chronique, surpoids, les addictions, les troubles intestinaux, stress... Démonstrations des méridiens pour relancer et rééquilibrer les énergies.  
La méthode va permettre une lecture du corps physique et émotionnelle (microbiote intestinal, vitamines, minéraux, intolérances alimentaires, balance hormonales...)  
Une approche globale pour un accompagnement unique à chaque personne.

## 14h-15h15 - Prendre soin de son dos et de ses articulations, avec Geneviève Nicolas (1h15)

Libérez votre dos, vos muscles et vos articulations des tensions qui les habitent et prévenez ou soulagez les douleurs.  
Prenez conscience de votre corps dans la détente et la régénération.  
À travers des exercices, des mouvements et *des postures simples*, la pratique respecte un ordre biologique et ramène la vie dans le corps en permettant à l'énergie de mieux circuler.  
Les tensions physiques se dissipent, le corps se redresse et retrouve une posture correcte grâce à un assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations. Il en découlera un bien-être physique, une nouvelle clarté de la pensée et un meilleur équilibre psychologique.

Les postures, qui agissent sur le corps physique, sont associées à une respiration spécifique abdominale, qui agit sur la sphère émotionnelle, et à l'attention et la concentration sur le mouvement, qui agissent sur la sphère intellectuelle ; cela potentialise leurs effets sur notre organisme, d'où l'action holistique et profonde de la méthode.  
*Amener : tapis, plaid pour la relaxation...*

### **14h-15h30 - Atelier futurs papas, avec Arnaud Holleville (1h30)**

Atelier 100% masculin échangeons sur le rôle du père :

- en salle de naissance,
- lors de l'allaitement,
- au retour à domicile,
- temps d'échange sur vos doutes et/ou interrogations.

### **15h30-16h30 - L'ADN Minéral, avec Sandra Portelli (1h)**

Découvrez l'ADN Minéral ! Un outil de développement personnel basé sur la lithothérapie.

Vous aimez les pierres mais vous ne savez pas par quoi commencer ? Vous êtes intéressés par la lithothérapie ? Vous ressentez l'énergie des pierres ? Vous êtes déjà dans une démarche de développement personnel avec les pierres et vous souhaitez approfondir quelles sont les pierres et les énergies qui vont vous permettre d'avancer ? Alors venez découvrir et discuter avec moi de cet outil qui peut vous apporter beaucoup !

### **15h30-16h30 - DO-IN (Auto-shiatsu), avec Véronique Royer (1h)**

Utilisez les bons réflexes pour stimuler l'énergie qui est en vous pour le bien-être du corps et de l'esprit. Vous profiterez d'un enchaînement de détente combinant des exercices d'assouplissement des membres et articulations sous forme de percussions, massages, étirements et lissage sur tout le corps. L'opportunité notamment d'apaiser les émotions et le mental, d'éliminer les tensions et la fatigue cérébrale et nerveuse. Une méthode naturelle revitalisante apportant douceur et réconfort. Un temps de détente avec le son équilibrant des bols tibétains clôturera ce cours.

*Recommandations : Porter une tenue ample et confortable en coton et amener un tapis de sol, une petite couverture et de l'eau.*

### **15h30-16h45 - Méthode Feldenkrais, avec Martine Garcia (1h15)**

Prise de conscience par le mouvement. Ces leçons développent une meilleure utilisation en favorisant la conservation de la souplesse du corps et de l'esprit, tout en découvrant de nouvelles aptitudes au fil du temps. Les mouvements sont exécutés sans effort, librement, pour retrouver un corps mouvant et vivant.

### **15h45-17h - Le Yoga de l'attention et de la douceur, avec Geneviève Nicolas (1h15)**

Le Yoga de Samara est une méthode psycho-corporelle adaptée à tous, composée de mouvements lents et dynamiques, de relaxations et d'exercices d'attention. Il est basé sur une meilleure perception de son corps et sur la conscience de ses gestes, mouvements et postures menant à un meilleur équilibre physique, psychologique, énergétique et spirituel.

C'est une pratique douce, qui a des effets bienfaisants sur les différents systèmes du corps, sur le fonctionnement des organes, sur l'état musculaire, la concentration, la mémoire, le sommeil, en fait sur tout l'équilibre physique et psychologique. Ses effets sont remarquables sur le stress et en particulier sur l'anxiété qui caractérise notre société.

*Amener : tapis, plaid pour la relaxation... et shoggi (ou chaise à disposition)*

### **16h45-17h45 - Hatha Yoga, avec Christine Virgilio (1h)**

Science ancienne venant de l'Inde, regroupant de nombreux types de yogas. Christine vous propose le Hatha-Yoga qui permet de faire des exercices corporels toujours associés à la concentration, en tenant compte de la respiration, sans jamais brusquer le corps et en acceptant toujours ses possibilités.

*Prévoir tapis, coussin, plaid.*

### **17h15-18h30 - Transformer nos émotions par la Dyn'SOPHRO, avec Gaëlle Hameau (1h15)**

Dyn'SOPHRO c'est quoi ? C'est prendre conscience de sa dynamique intérieure grâce à vos 5 sens ! C'est vous SENTIR pleinement VIVANT, c'est vous connecter à vos sensations agréables, positives. C'est PERCEVOIR votre capacité à vous revitaliser. Je vous propose une SOPHROLOGIE ludique pour votre BIEN-ETRE. Découvrez comment vous en servir dans votre quotidien, en douceur et à votre rythme, pour installer un MIEUX-ETRE. C'est une méthode pour stimuler la confiance en soi, l'harmonie du corps et du mental, et notre capacité d'OPTIMISME. Grâce à la relaxation dynamique et la visualisation positive, je vous donne des astuces et des clefs pour que vous exploitiez vos propres ressources intérieures. C'est vous l'acteur ! Quand votre corps rassure votre mental avec Synchronisez-vous la vie ! Vous aurez besoin d'un tapis de sol.

## **17h30-19h - Prendre la parole « j'ose » -Sophrologie, avec Annie Cano (1h30)**

À partir d'une série de propositions ludiques ancrées dans le corporel, le mouvement et la respiration, vous expérimenterez le lâcher prise. Ensemble, nous créerons des situations qui vous amèneront à oser laisser entendre votre voix parlée. Cet atelier est construit sur trois temps :

1. S'ancrer/se relâcher corporellement (avec la sophrologie)
2. Expérimenter (avec les techniques de préparation au théâtre et de la cohésion de groupe)
3. Engrammer (avec la sophrologie et la visualisation positive)

*Venez avec une tenue souple*

## **17h30-19h - La fontaine de Jouvence, avec Ariane Castro-Natale (1h30)**

La séance s'articule en 6 temps :

- Poser une intention positive sur les attentes de la séance et le besoin du moment pour permettre de plonger dans un état de détente et de calme, une bulle de bien-être.
- Relaxation dynamique : par l'activation du corps de manière douce et agréable, nous allons détendre en relâchant les tensions musculaires et prendre conscience de son corps dans sa globalité.
- Relaxation : tout en activant une respiration fluide et de plus en plus calme, nous allons porter l'attention sur chaque partie du corps pour apporter du relâchement et descendre ainsi dans un état de détente physique, mental et émotionnel.
- La visualisation de la Fontaine de Jouvence : nous sommes invités à visualiser une fontaine magique, connue ou imaginaire, que nous allons accueillir avec nos 5 sens et qui nous ressource par son eau pure et revitalisante. Nous plongeons ainsi dans cette fontaine pour ressentir l'énergie vitale qui se diffuse dans tout notre corps.
- Le retour vers l'extérieur : la guidance sur l'ancrage de cette revitalisation dans le corps vers la réalité quotidienne, invite à diffuser cette énergie et l'amplifier en sensations, pensées et émotions positives pour créer une bulle de bien-être.
- Un temps de partage et d'échange, de réponses aux interrogations ou retours proposés sur la séance pour les personnes qui le souhaitent (phénodescription).

## **17h45-19h - A la rencontre de l'autre ! avec Isabelle Roques (1h15)**

Je vous propose une aventure créative à partir d'une bande son.

Un voyage imaginaire, navigant entre les perspectives individuelles et celles de l'autre, des autres présents dans le groupe.

Prenez place dans ce navire pas comme les autres !

## **18h-19h - Méditation et HandPan, avec Sylvie Le Treut et Sébastien Rossitto (1h)**

La sensibilité, légèreté, le timbre de la vibration du HAND PAN et sa forte résonance vibratoire nous ouvriront à un temps de méditation guidée par l'écoute, la présence au corps, au souffle et à l'ouverture.

## **18h-19h - Slow Yoga, avec Christine Virgilio (1h)**

Cours aménagé en douceur pour les personnes ayant des fragilités.

## **18h-19h - Sophrologie – Développer sa gratitude, avec Loganne Weber (1h)**

La sophrologie comme Thérapie.

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous

### **10h-11h - Portez votre bébé : pourquoi ? comment ? avec quoi ? avec Estelle Le Clanche (1h)**

Points abordés :

Histoire du portage et son évolution,

Biologie et physiologie du bébé : Les catégories de bébé dans le monde animal, les sens du bébé, les pleurs du bébé, le vécu du bébé porté, le développement de la colonne vertébrale,

Ce qu'offre le portage en écharpe,

Les règles de sécurité,

Présentation des différentes écharpes.

### **10h30-11h30 - Méthode ESPERE, avec Marie Demilly (1h)**

### **10h30-11h30 - Méthode JMV, avec Géraldine Deley (1h)**

#### **Nutrition, les méridiens (canaux énergétiques), le mouvement oculaire, le test kinésioleptique)**

Comprendre les causes des déséquilibres tel que : burn out, fatigue chronique, le surpoids, les addictions, les troubles intestinaux, stress....

La méthode va permettre une lecture du corps physique (microbiote intestinal, vitamines, minéraux, intolérances alimentaires, balance hormonales...) et émotionnelle

Une approche globale pour un accompagnement unique à chaque personne.

### **10h30-11h45 - Le Chanvre, Reine des plantes, avec Janique Wonner/Yohan Paulve (1h15)**

Le chanvre, plante aux mille vertus, est utilisé depuis des millénaires car il offre une grande variété d'applications. Sa culture, écologique, nécessite peu d'eau et d'intrants chimiques. Les fibres de chanvre sont résistantes et durables, idéales pour la fabrication de textiles et de cordages. Les graines de chanvre sont riches en protéines, en acides gras essentiels et en vitamines, contribuant à une alimentation saine. Évidemment, le chanvre est également utilisé dans l'industrie cosmétique et médicale. Le CBD, vedette des phytocannabinoïdes, a fait ses preuves sur de nombreuses pathologies.

Je vous propose aujourd'hui, une immersion dans le monde du chanvre, son histoire, un tour de ses multiples applications ainsi que les nombreux bienfaits de " la reine des plantes".

### **10h30-12h - Se libérer de ses poids grâce aux neurosciences pour une Santé Durable, avec Ariane Castro-Natale (1h30)**

Les neurosciences jouent un rôle essentiel dans notre compréhension du fonctionnement du cerveau et du système nerveux, notamment créer et contrôler nos comportements, émotions, cognitions et d'autres fonctions mentales, mais elles ont un rôle également dans le développement de thérapies pour améliorer la santé mentale et le bien-être général.

Le programme, basé sur 5 facteurs non nutritionnels, est conçu pour principalement agir vers une santé durable, par la prise en compte de l'être humain dans sa globalité, à travers son corps, ses pensées et ses émotions. L'idée première est de bannir le mot « régime » car il conditionne le mental avec une date de début et de fin, ce qui occasionne des récidives de sur-alimentation pour répondre à la mise en sécurité du cerveau aux mêmes périodes chaque année... et conditionne par conséquent les effets yo-yo avec souvent une reprise plus conséquente que la perte de poids, mais surtout une image de soi dévalorisée.

Nous abordons ainsi comment mettre en place un bouclier émotionnel et « hacker » les réflexes alimentaires conditionnés pour manger mieux et moins. L'objectif du programme est d'atteindre la meilleure version de soi

profondément pour prendre un nouveau chemin, en transformant sa vie avec une méthode personnalisée qui vous mène vers l'acceptation de soi avec cette notion fondamentale de « plaisir » et une reconnexion à son véritable Etre.

Au travers des 5 outils minceur qui vous seront communiqués, vous devenez acteur de votre amincissement, en agissant sur le stress et tensions nerveuses, les gestes détox, la gestion des émotions, la maudite cellulite et l'immunité et ses principes fondamentaux.

Grâce à ce programme « se libérer de ses poids grâce aux neurosciences pour une santé durable » adapté à votre histoire de vie, vous explorez une transformation durable et saine, gagnez en estime et confiance en soi, atteignez un poids de forme et le conservez durablement pour transformer votre identité.

### **14h-15h - La Boxe Développement, avec Amélie Fargues (1h)**

Un outil pour tous. Pour apprendre à transcender ses souffrances et devenir la meilleure version de soi-même. Venez découvrir et échanger autour du concept unique de Boxe développement. Comment la Boxe peut être adaptée à tous, comment elle peut être vecteur d'évolution pour chacun. Vous découvrirez un nouveau monde à travers mon histoire : de la petite fille qui voulait la paix dans le monde, à la Boxeuse qui veut apporter le meilleur à chacun. Un chemin de guérison et d'aventure que je souhaite vous transmettre.

### **14h-15h - Sensibilisation : Pourquoi massez votre bébé ? avec Estelle Le Clanche (1h)**

Points abordés :

Les bienfaits du massage pour les bébés, les parents et leur entourage,  
Explications/physiologie du sens du toucher chez le bébé,  
Présentations avantages/inconvénients/spécificités des huiles présentes sur le marché pour les bébés,  
Présentation/Histoire de l'Association Française de Massage pour Bébé (AFMB),  
Spécificité du programme en 5 séances pour apprendre à masser son bébé,  
Demande de permission / observation et respects des signes du bébé.

### **14h-15h - Zen Shiatsu, une méthode de Santé et de Bien-être par le Toucher, avec Véronique Royer (1h)**

Ce moment d'échange permettra aux participants de mieux comprendre **la philosophie et les fondamentaux du Zen Shiatsu** et pourquoi cette **thérapie ancestrale par le toucher** trouve tout son sens à notre époque où l'individu est en quête d'une prise en charge globale et naturelle de sa Santé. La force du Zen Shiatsu est qu'il agit en amont, à la source d'un déséquilibre qui se manifeste sous la forme d'une pathologie. Il ne se contente pas de soulager le symptôme qui s'exprime souvent par la douleur, mais il s'attaque également à la racine du problème, permettant d'enrayer le déséquilibre et de retrouver un état d'équilibre intérieur propice à une bonne Santé. Cette heure sera ponctuée d'exemples concrets de déséquilibres que l'on interprétera selon la Médecine Chinoise qui constitue les fondations du Shiatsu. L'occasion de porter un autre regard sur ses propres déséquilibres qui ne seront plus considérés comme une fatalité.

### **14h-15h - Le EMDR : thérapie extraordinaire ! avec Laurence Braillon (1h)**

Le but de cette conférence est de vous faire découvrir tous les aspects de l'EMDR. Ce n'est pas seulement une technique, mais une thérapie complète, brève et efficace, qui prend en compte l'ensemble de vos difficultés émotionnelles, physiques et psychiques.

Nous aurons un temps d'échange "questions-réponses".

### **14h30-15h30 - La nutrithérapie, avec Sébastien Coffano ou Mickaël Lebreton (1h)**

Nous allons explorer le monde de la nutrithérapie et les compléments alimentaires santé en mettant l'accent sur leur rôle dans l'optimisation du bien-être global. Nous aborderons les principes fondamentaux de la nutrithérapie, soulignant l'importance de la nutrition dans la prévention des maladies et la promotion de la santé. Présentation des différentes catégories de compléments alimentaires santé, mettant en lumière leurs bénéfiques potentiels pour renforcer le système immunitaire, améliorer la santé cognitive, et favoriser une meilleure digestion. Il sera aussi abordé l'importance de l'approche personnalisée en fonction des besoins en intégrant des multiples facteurs et les éventuelles conditions médicales.



### **15h30-16h30 - Va donc voir un psy ! Fais une thérapie ! avec Marie Demilly (1h)**

Ce conseil est parfois jeté au visage, sonne comme une injonction ! Faire une thérapie est pourtant une très bonne idée ! Oui, mais laquelle ? Quel outil ? Quel thérapeute ? Débroussillons un peu pour mieux se repérer.

### **15h30-16h45 - L'Ayurveda, avec Marie-Laure Plauchu (1h15)**

L'AYURVEDA (du sanskrit VEDA = connaissance et AYUR = Vie) est une médecine holistique pratiquée en Inde depuis 5000 ans. Son but est de rétablir l'équilibre dans le corps afin de retrouver ou de conserver la santé.

Elle regroupe plusieurs disciplines dont la diététique, la phytothérapie, l'aromathérapie, les massages, le yoga, l'hygiène de vie, les mantras, ...

### **15h30-17h - Les bienfaits de de l'hirudothérapie, avec Marie-Rose Lechantoux (1h30)**

L'hirudothérapie est une médecine fondée sur l'utilisation de sangsues médicinales. Elle est pratiquée depuis plus de 2 millénaires. Elle est utilisée pour de nombreuses pathologies. Troubles de la circulation sanguine, AVC, arthrose, endométriose, lumbago, troubles gynécologiques...

### **16h-17h30 - La Lithothérapie avec Bernard Ciccariello (1h30)**

L'art d'utiliser l'énergie naturelle des minéraux pour le bien-être physique, psychique, énergétique et spirituel.

Les vertus des minéraux sont connues et utilisées depuis des millénaires par la plupart des civilisations, que ce soit pour des soins traditionnels énergétiques, spirituels ou pour la purification et la protection des lieux.

Les différents effets des minéraux proviennent de leur composition chimique, leur structure cristalline, leur mode de formation et leur origine géographique.

Dans cet atelier, je vous invite à découvrir la beauté du monde minéral, ressentir par vous-même l'énergie des cristaux et rencontrer vos pierres d'affinité.

### **17h-18h - Ennéagramme, avec Nadine Frola (1h)**

L'ennéagramme est une figure géométrique sur laquelle sont répertoriées 9 points, qui représentent les neuf typologies de base de l'être humain.

9 types de personnalités différentes et leurs interactions. 9 façons d'être et de voir le monde. Le jeu des 7 familles de la psyché humaine.

Vous allez découvrir de façon ludique, votre personnalité, sa structure, et ses mécanismes.

Et surtout vous allez vous apercevoir que vous faites partie d'une grande famille !

Une prise de conscience et un travail personnel de transformation qui va vous permettre d'aller vers votre propre compréhension pour accéder à celle de l'autre.

L'ennéagramme est un symbole vivant et dynamique qui s'adresse à **vous dans tous les domaines de votre vie.**

**Personnelle ou professionnelle.**

### **17h30-18h45 - L'Aromathérapie, avec Sabrina Riera (1h15)**

Conférence dédiée aux huiles essentielles, joyaux de la nature aux multiples bienfaits. Les huiles essentielles, extraites de plantes, offrent une panoplie de vertus pour la santé physique et mentale. Leur utilisation millénaire s'appuie sur des bases scientifiques solides, démontrant leur efficacité dans divers domaines tels que la relaxation, l'émotionnel, l'énergétique, la purification de l'air, le soulagement des maux et la stimulation de l'énergie du corps. Vous allez découvrir comment les huiles essentielles peuvent enrichir votre vie quotidienne et favoriser votre bien-être global en toute sécurité.

### **17h45-19h - Qu'est-ce que le Feng Shui traditionnel ? avec Christiane Blin (1h15)**

Le Feng Shui Traditionnel met en avant la correspondance de l'énergie vitale de votre maison avec votre propre énergie. C'est l'art de vivre en harmonie avec votre environnement.

L'énergie qui vous entoure (le Qi) est invisible et indétectable mais pourtant il est présent tout autour de vous. Il interagit quotidiennement au travers de votre lieu de vie ou de travail aussi bien dans votre espace intérieur (meubles, objet, matériaux) que dans votre environnement extérieur (montagne, mer, route...).

D'où l'importance de mettre en correspondance les énergies de la maison avec l'énergie vitale de chaque occupant, chacun ayant sa propre identité énergétique basée sur sa date de naissance

« Feng Shui » Kézako ? A quoi sert-il ? Les 3 écoles indispensables, Ses bienfaits, Les remèdes.

### **10h - 16h30 - Soulager la douleur, avec l'école de Su Jok Sud**

Su jok est une médecine alternative Coréenne, naturelle et une des plus rapides pour soulager la douleur. Venez découvrir cette magnifique pratique grâce aux séances anti douleur proposées par les thérapeutes de l'école Su jok Sud.

### **10h-10h30 - Coaching de développement personnel, avec Gaëlle Hameau**

Et si vous transformiez votre difficulté en OBJECTIF ? L'Epanouissement personnel à portée de VOUS. Je suis formée à la relation d'aide, à la culture de la prise en charge, spécialisée dans la thérapie brève. Je chemine à vos côtés et je vous encourage. Je vous donne les moyens d'avoir une communication de meilleure qualité et de trouver des arrangements car il y a 1001 façons de voir les choses. Et si vous apportiez de la nuance à votre vie. Cette séance individuelle vous donne des clefs, des astuces, et le jeu du nuancier.

### **10h-10h30 - Exploration bienveillante en thérapie familiale, conjugale et individuelle, avec Elodie Maron**

Cette séance est une opportunité pour nous de nous rencontrer, d'explorer vos préoccupations et de discuter de la manière dont je peux vous accompagner. Nous aborderons brièvement vos objectifs, discuterons de ma démarche thérapeutique, et vous aurez un aperçu de ce à quoi ressemblera notre travail ensemble. C'est un espace confidentiel pour poser des questions et découvrir comment la thérapie peut être bénéfique pour vous. À la fin, nous parlerons des prochaines étapes possibles si vous le souhaitez. Je suis là pour vous aider dans ce parcours. Prêt(e) à commencer ?

### **10h-10h30 - Reiki, avec Solange Trovato**

Le Reiki restaure l'équilibre de l'être tout entier, à la fois sur le plan physique, émotionnel, affectif, mental et spirituel.

### **10h-11h - Powerfitbody, avec Virginie Rossitto**

« Massage pour un corps aux belles formes ». C'est un massage holistique permettant légèreté et harmonie du corps ! Peu importe vos formes, on veut qu'elles vous plaisent et qu'elles soient en jolies formes et en pleine forme ! C'est un massage de 30 min minimum permettant d'alléger et remodeler les zones du ventre et des jambes, de diminuer l'aspect de la cellulite, de désengorger/évacuer l'excès d'eau, d'améliorer la qualité et le grain de peau, de détendre les muscles, les tissus, d'apporter de la fermeté et de se sentir mieux dans son corps. Contres indications : herpès, zona, plaie, brûlure, chirurgie de moins de 3 mois, cancer, diabète, hypertension, grossesse.

### **10h-11h - La Numérologie et vous, avec Marie Demilly**

Quels sont vos chiffres de vie ? Le hasard n'existe pas. Chacun de nous unique, singulier, original et "pré-destiné" Grâce à vos nom et prénoms, votre date de naissance, une ligne déjà se dessine. Une ligne qui incline et ne détermine pas ! Quels chiffres vous accompagnent, vous soutiennent, vous orientent et vous accompagnent ? La numérologie est à la fois ludique et instructive. Un outil efficace dans la connaissance de soi et en développement personnel.

### **10h-11h30 - Massage de Chandra, avec Chandranee La Rosa**

Chacun de nous a de plus en plus envie de se poser, de prendre un instant pour soi, même sous différentes formes, comme par exemple un massage. Chandranee La Rosa praticienne en massage holistique propose des massages "sur mesures" selon les besoins du moment de la personne avec des gestes et techniques issues d'une tradition orientale et occidentale pour apporter une détente musculaire, psychocorporelle et énergétique.

## **10h30-11h30 - Libération des mémoires cellulaires, avec Angélique Lambert**

Nous avons tous dans nos cellules des mémoires qui nous empêchent d'avancer. Des traces douloureuses liées au passé, mais nos cellules ne savent pas comment s'en débarrasser. Ainsi, il nous arrive de ressentir des douleurs sans cause apparente. Cela va vous permettre de vous détacher de ce qui ne vous appartient plus. Libéré, vous pourrez avancer sereinement sur votre chemin de vie. Les mémoires cellulaires peuvent avoir différentes origines : Émotionnelles et liées à notre enfance et à notre histoire de Vie, Liées à notre vie intra-utérine, Transgénérationnelles, Karmiques. Libérons les pour avancer.

## **11h-12h - Reprogrammation cellulaire et magnétisme, avec Christine Sallansonnet**

Processus d'évolution/de mieux être à l'aide du travail sur les croyances et les programmes limitants. C'est l'annulation, la résolution de ces croyances responsables de nos maux/mots. La reprogrammation se fait dans un état d'onde cérébrale spécifique, permettant de lire et reprogrammer nos cellules, nos gènes et d'accéder à toutes nos mémoires conscientes et inconscientes. Cela s'adresse à toute personne en état de souffrance physique, émotionnelle ou psychique. Pour tous ceux qui désirent changer, évoluer dans sa vie professionnelle, privée, relationnelle. L'âme en s'incarnant sur la terre est divisée en réalités temporelles qui constituent sa multi dimensionnalité/corps holistique. Chacune de nos réalités influence les autres. J'œuvre à la dissolution des failles et nœuds temporels, karmiques, l'harmonisation et la mise à jour des lois universelles, la libération de certaines charges émotionnelles, mentales, psychiques, spirituelles.

## **11h-12h - L'Oracle des couleurs, avec Bernard Ciccariello**

Votre Chemin de Vie Initiatique à travers les Couleurs.

Le tirage et l'interprétation de l'Oracle des Couleurs est une guidance à travers le symbolisme des couleurs qui permet une réflexion profonde sur notre chemin de vie et les besoins essentiels de notre Âme :

Sommes-nous sur le bon chemin de vie ? Avons-nous une mission à accomplir ? Quel sens donner à ce que nous vivons ? Comment réaliser pleinement nos aspirations dans une existence harmonieuse ? Comment une situation peut-elle évoluer selon comment nous l'appréhendons ? Quels soutiens avons-nous pour affronter les difficultés ? Quelles sont nos ressources cachées pour développer tous nos potentiels ? Comment transcender nos faiblesses et nos fragilités pour libérer nos ressources et triompher des épreuves ?

Découvrez ce que les couleurs ont à vous révéler et reconnectez-vous aux besoins essentiels de votre Âme pour aller vers une existence plus harmonieuse.

## **11h15-11h45 - Vos priorités bien-être, avec Vanina D'Andréa**

Vous vous sentez perdu dans votre vie personnelle et/ou professionnelle ?

Profitez d'un rendez-vous pour retrouver votre essentiel et cibler votre besoin.

Nous établirons ensemble votre priorité pour arriver à vos objectifs bien-être et retrouver

Votre vitalité dans votre vie personnelle et professionnelle.

Consultante transition professionnelle

Formatrice et praticienne bien-être : Hatha Yoga, Brain gym , Amma Assis , Shiatsu et Rééquilibrage énergétique.

## **11h15-11h45 - Le Teno Amma (massage bras et main), avec Stéphanie Ténart**

Signifie de manière littérale « calmer avec les mains » ou « par les mains ».

Le massage Teno Amma est très apprécié par les amateurs de massage des mains et bras, mais également par les personnes pudiques peu habituées aux massages corporels. Elles trouvent dans cette discipline, un moyen rapide et facile de se libérer du stress et des tensions accumulées sans se dévêtir, ni exposer leur corps au regard de l'autre.

## **11h15-11h45 - Drainage lymphatique (méthode brésilienne), avec Solange Trovato**

Incontournable pour toutes les problématiques liées à la rétention d'eau accumulée dans le corps.

Les bienfaits : silhouette affinée, diminution des jambes lourdes, volume du corps retravaillé.

### **11h15-11h45 - Messages de l'au-delà, avec Elodie Maron**

Franchissons ensemble les frontières des mondes subtiles invisibles. Pendant notre entretien je canaliserai les messages de vos guides/défunts/êtres de lumière que je vous transmettrai dans une démarche respectueuse et bienveillante. Je vous invite à l'accueil des différentes informations qui seront dans tous les cas au plus juste pour vous dans l'instant présent.

### **11h30-12h - Le dépassement de soi – gérer ses émotions et son stress au quotidien, avec Ariane Castro-Natale**

La sophrologie et la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) sont deux approches complémentaires qui accompagnent chaque individu dans la gestion des émotions et du stress au quotidien, dans tous les domaines de vie, dans les projets personnels, au travail, pendant les études, dans les activités sportives et de loisirs, dans l'action de performance...Des techniques de respiration permettent de calmer le système nerveux en portant l'attention sur les sensations corporelles pour atteindre un état de relaxation musculaire optimum puis la visualisation associée à un ancrage des ressources positives aide à se projeter dans un état positif et de sérénité. Ces techniques sont également utilisées pour améliorer la concentration, la mémoire, le dépassement de soi, l'endurance et la confiance en soi par la valorisation. La sophrologie et la PNL sont des outils efficaces pour améliorer la qualité de vie et développer des compétences dans tous les domaines.

### **11h30-12h – Du stress à l'énergie, « la flore intestinale », avec Samantha Zarzour**

La santé physique et psychique est inhérente à un microbiote équilibré. Au travers de la kinésiologie, je teste votre flore intestinale (candidose, levurose, intestin poreux...) et vous donne des clés vers une meilleure santé globale.

### **11h45-12h15 - Power booty, avec Virginie Rossitto**

Des lissages, des frictions des percussions, du palper rouler pour les sportifs et moins sportifs avec des techniques de maderothérapie (coupe en bois) pour affiner et éliminer les amas graisseux, la cellulite, le relâchement cutané... des muscles détendus, des tissus plus fermes, un grain de peau affiné, une réduction de la cellulite, un fessier remonté et galbé.

### **13h-13h30 - Massage Ayurvédique de la tête, avec Solange Trovato**

Il a pour but de relâcher les tensions musculaires et favoriser la relaxation du corps et de l'esprit. Les bienfaits : agit sur les maux de tête et les migraines. Stimule le système lymphatique, agit sur le stress et le sommeil, ralentit la chute des cheveux.

### **13h30-14h30 - Soins énergétiques, avec Lorraine Bonnemaison**

Quand les maux de votre corps résultent des mots de votre âme ! La santé dépend de la libre et bonne circulation de l'énergie vitale qui circule en tout être. Toute douleur physique, mal-être ou maladie résulterait de son déséquilibre, qu'elle soit insuffisante, bloquée ou mal répartie. Les approches énergétiques que je pratique (Reiki, Lahochi ou Magnétisme) reposant sur cette notion, visent à (ré)harmoniser l'énergie vitale en vue de préserver bien-être et bonne santé. Ces techniques procurent de multiples bénéfices en agissant sur la globalité de l'être (corps et esprit) en se dirigeant à la source de la (ou des) problématique(s) à traiter : elles permettent principalement de déloger les blocages d'énergie, de libérer les pressions ou résistances intérieures (qu'elles soient conscientes ou inconscientes et passées comme présentes). Les blocages ou nœuds énergétiques résultent en général d'émotions enfouies, non exprimées ou même refoulées et se cristallisent ensuite dans la mémoire du corps physique. De ces mémoires, apparaissent divers symptômes : douleurs physiques, raideurs musculaires, mal-être général, fatigue persistante, stress, maladies ... En plus de libérer les zones de blocages et les points de tensions, l'énergie délivrée en séance, augmente considérablement le niveau vibratoire de la personne traitée. Elle renforce ainsi de manière significative le système immunitaire et développe les potentiels naturels d'auto guérison de la personne qui la reçoit. *(Un protocole de 4 séances est fortement conseillé pour assurer de manière profonde et durable tous les bénéfices et bienfaits de ces pratiques énergétiques mais ce protocole n'est en aucun cas imposé.)*

### **13h30-14h30 - Conseils en hygiène de vie, avec Sonia Mezlini**

L'Hygiène de Vie est l'ensemble des pratiques que nous mettons en place afin de préserver ou favoriser une meilleure santé. Elle représente de la prévention lorsque nous sommes en bonne santé, et apporte du confort lorsque nous sommes confrontés à des pathologies importantes. Cependant celle-ci doit être adaptée et individualisée pour pérenniser la démarche.

### **13h30-14h30 - Méthode VC10, avec Samantha Zarzour**

VC10 : identification et correction des stress physiques et psycho-émotionnels conscients et/ou inconscients.

Par le biais du test musculaire de précision sur l'avant-bras en kinésiologie, j'évalue la dynamique des organes sur les 14 méridiens afin d'identifier et de corriger les stress présents et leurs causes en comprenant votre histoire personnelle.

### **13h30-14h30 - Massage dos & cervicales, avec Alexia Mirmont**

Besoin de soulager les tensions musculaires ? nuque, trapèzes, omoplates, épaules et lombaires...

Ce massage est fait pour vous !

Un travail ciblé et précis sur l'ensemble du dos, avec diverses techniques de massage utilisées, des étirements ciblés, ce qui va permettre de dénouer les tensions, et ressentir une relaxation profonde.

### **13h30-14h30 - Magnétisme, soin énergétique avec Fanny Forges**

Le soin énergétique apporte le bien-être, la détente, la relaxation et le lâcher-prise face au stress environnant. Ce soin permet d'harmoniser, d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit grâce à l'énergie du magnétisme. Il dénoue les nœuds, les blocages et le stress autant mental que physique. C'est comme si on faisait couler une **rivière de chaleur** bienfaisante et bienveillante dans son être tout entier, qui petit à petit lâche ses résistances et se met au repos global.

### **13h45-14h45 - Massage des 5 continents, avec Virginie Rossitto**

Soin complet alliant différentes techniques de massage du monde à de l'énergétique. L'utilisation de préparations élaborées pour drainer et éliminer les toxines pour l'une et procurant détente et lâcher prise pour l'autre.

### **13h45-14h45 - Parenthèse poétique, avec Isabelle Roques**

Une parenthèse poétique, comme une invitation à la rêverie.

Je vous invite à faire une pause et à venir découvrir l'espace d'un instant un moyen d'expression différent : une invitation à la créativité au travers d'un bricolage poétique singulier.

Je vous propose de nous rencontrer dans un espace confidentiel. Nous pourrions prendre un temps pour vous éclairer sur cette méthode de soin à visée thérapeutique et en quoi l'art-thérapie pourrait peut-être vous aider à dépasser des difficultés, des souffrances.

Je vous propose d'explorer, d'expérimenter, de mettre en mouvement votre processus créatif pour laisser votre part de créativité s'exprimer au hasard de la manipulation des petits éléments que je vais mettre à votre disposition.

Le dispositif que j'ai pensé pour cette occasion, « une invitation à la rencontre », est composé d'éléments que vous pourrez jouer en médiums artistiques. Ils viendront peut-être éveiller votre curiosité et ouvrir à un effet de surprise ! « Et si on jouait à présent ! »

Ici, aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Je n'en dis pas plus, juste peut-être osez le pari d'une rencontre dans l'instant et à votre rythme, une rencontre avec et pour vous-même !

### **14h-14h30 - Kansa LEPA (massage Ayurvédique du visage), avec Stéphanie Ténart**

Effectué en majeure partie avec une baguette qui est un dôme arrondi avec une poignée en bois sculptée à la main à partir de l'arbre indien-natif Babool, divers diamètres sont utilisés selon les besoins du massage et les bienfaits recherchés. Le dôme est composé d'un mélange de bronze, de cuivre pur et d'étain, aux propriétés naturellement antibactériennes. Ce mélange favorise la libération des toxines et la diminution des bactéries. La forme arrondie entraîne une profonde relaxation et stimule le renouvellement cellulaire.

Parmi les bienfaits : rajeunissement de la peau par effet de drainage des toxines, détente des muscles faciaux, circulation sanguine et lymphatique favorisée, éclaircissement du teint et réduction des poches et des cernes, amélioration du métabolisme naturel des tissus, réduction des tensions, notamment oculaires, détente des muscles, revitalisation des cellules, réduction des sensations de stress, harmonisation corps, sentiments, pensées.

## 14h15-14h45 - Massage du ventre, avec Solange Trovato

Il est détoxifiant et permet de libérer les émotions stockées.

Les bienfaits : diminution des ballonnements, améliore le transit et libère les tensions émotionnelles.

## 15h15-16h15 - Réflexologie plantaire d'après l'énergétique chinoise, avec Sébastien Rossitto

Venez découvrir une façon naturelle de rééquilibrer votre corps.

Cette technique de massages et de points de pressions sur des zones précises des pieds (correspondant à des zones réflexes du corps humain en lien direct avec les organes) vous permettra d'aller vers un mieux-être des déséquilibres fonctionnels de votre corps (par exemple douleurs musculo articulaires, troubles du sommeil, troubles digestifs, migraines, tension nerveuse etc ..... ) contre indiqué si sujet à phlébite.

## 15h30-16h - Sophrologie, avec Loganne Weber

La sophrologie comme Thérapie.

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous ?

## 15h30-16h30 Anma, massage sur chaise, avec Annie Cano

Le massage Anma est une méthode corporelle manuelle de relaxation sur chaise ergonomique. C'est l'ancêtre du shiatsu. Cette pratique était réalisée en Corée (1300 ans) puis en Chine et au Japon par des aveugles. Le massage Anma suit le trajet des méridiens afin d'éliminer les blocages énergétiques pour laisser l'énergie circuler plus librement. Les protocoles sont appelés Katas. Le massage Anma consiste en une série d'étirements, de balancements et de pressions sur des points en lien avec la MTC. Vous êtes habillés-es. Un moment de pause pour vous.

## 15h30-16h30 - Massage des 5 continents, avec Fanny forges

Ce massage Réuni de manière synergique plusieurs techniques de massages du monde, regroupant **le massage, l'aromathérapie et l'énergie du magnétisme**. Ce massage nous plonge en Asie, en Turquie, en Inde, en suède en passant par Hawaï. Tout cela dans un rythme et une énergie du cœur qui amplifie x 1000 ses effets.

## 15h30- 16h30 - Réflexologie plantaire, avec Arnaud Holleville

La réflexologie considère le corps et sa santé de manière globale. Tous les organes et parties du corps communiquent et fonctionnent de concert, le dérèglement d'une seule partie peut entraîner un déséquilibre de l'ensemble. Profitez d'une séance » massage détente des pieds afin d'atteindre le mieux-être ».

## 15h30-16h30 - Access Bars, avec Sylvie Le Treut

Soin bien-être libérateur par activation électromagnétique de 32 points symétriques sur le crâne (Bars) par un toucher doux.

Les Bars sont 32 points situés sur le crâne qui correspondent chacun à des zones précises : argent, contrôle, créativité, guérison, sexualité, communication, etc ...

En les activant par un toucher léger, on va libérer la charge mentale des croyances, des blocages, des points de vue limitatifs concernant tous ces sujets, ce qui va permettre plus de clarté, d'aisance et de liberté dans tous les domaines de la vie.



## ATELIERS COLLECTIFS

### **10h-11h - Augmente ton énergie vitale, avec Vanina D'Andréa (1h)**

Augmente son taux vibratoire, ton énergie vitale par des mouvements simples d'ancrage tirer entre autres par l'auto massage, le brain gym et qi cong qui atténue le stress, la fatigue et aide à la concentration. Partage de pratique à utiliser dans sa vie au quotidien.

Professeur de Yoga depuis 2006

Formatrice et praticienne bien-être : Brain gym, Amma Assis, Shiatsu et Rééquilibrage énergétique.

### **10h-11h - Initiation « je masse mon bébé », avec Estelle Le Clanche (1h)**

Le toucher est le premier sens en éveil dans le ventre de la maman !

Stimuler ce sens après la naissance par le massage est rassurant pour votre bébé et vous permet de partager un moment privilégié tout en douceur. Lors de cette initiation, je vous explique les prémices d'un massage (demande de permission au bébé, observation et respect des signes du bébé), je vous propose de tester 2 techniques pour apaiser votre bébé en toutes circonstances. Je vous parle des différentes huiles que vous pouvez utiliser. Nous échangeons sur les bienfaits que procure le massage.

Pour bébé de 0 à 8 mois. Pensez à amener une serviette pour poser votre bébé au sol, de quoi changer et nourrir votre bébé. Apporter un objet qui le réconforte (doudou, tétine...)

### **10h-11h15 - Prendre la parole « j'ose » - Sophrologie, avec Annie Cano (1h15)**

À partir d'une série de propositions ludiques ancrées dans le corporel, le mouvement et la respiration, vous expérimenterez le lâcher prise. Ensemble, nous créerons des situations qui vous amèneront à oser laisser entendre votre voix parlée. Cet atelier est construit sur trois temps :

1. S'ancrer/se relâcher corporellement (avec la sophrologie)
2. Expérimenter (avec les techniques de préparation au théâtre et de la cohésion de groupe)
3. Engrammer (avec la sophrologie et la visualisation positive)

*Venez avec une tenue souple*

### **10h-11h15 - Méthode Feldenkrais, avec Martine Garcia (1h15)**

Prise de conscience par le mouvement. Ces leçons développent une meilleure utilisation en favorisant la conservation de la souplesse du corps et de l'esprit, tout en découvrant de nouvelles aptitudes au fil du temps. Les mouvements sont exécutés sans effort, librement, pour retrouver un corps mouvant et vivant.

### **10h-11h30 - La Boîte Développement : Un outil pour tous, avec Amélie Fargues (1h30)**

Pour apprendre à transcender ses souffrances et devenir la meilleure version de soi-même. Venez expérimenter une Boîte ouverte à tous sans condition. Une Boîte Bien être, une Boîte plaisir, une Boîte pour mieux se connaître et vivre une évolution en conscience. Une tenue de sport, des baskets, de l'eau, rejoignez-nous pour vivre une expérience unique.

### **10h-11h30 - Hormone yoga, avec Sylvie Le Treut (1h30)**

Réveillez la Déesse !

Yoga dynamique, respiration stimulante et visualisation pour agir sur les désagréments hormonaux (fatigue, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil ...) et retrouver un équilibre physique et émotionnel.

Ne convient pas aux personnes cardiaques ou ayant eu un cancer hormonodépendant.

*Prévoir : tapis, coussin et plaid*

### **10h-11h30 - Balade Sophro, avec Loganne Weber (1h30)**

S'éveiller à ses 5 sens, pour se ressourcer et s'ancrer dans le moment présent.

La ballade Sophro est un moment de reconnexion à la vie, en soi et à l'extérieur de soi. Quoi de mieux que la nature pour éveiller sa conscience ?

### **11h15-12h15 – Feng shui - Les énergies dans quelles pièces ? avec Christiane Blin (1h)**

Comment savoir si votre chambre, votre cuisine, votre séjour... vous amènent des énergies positives, qui peuvent faciliter votre réussite, votre bien-être, vos relations dans tous les domaines ou encore votre prospérité ?

Comment pouvez-vous supprimer des énergies négatives ?

Après avoir calculer ensemble votre chiffre énergétique, je répondrais à ces questions, et nous étudierons un plan. Nous parlerons d'emplacement et aussi de direction.

(Prévoir de quoi prendre des notes, un crayon à papier et une règle)

### **11h15-12h30 - Le réveil matin, yoga des yeux, avec Marie-Rose Lechantoux (1h15)**

Réveil du corps par des exercices pour déverrouiller nos articulations et solliciter nos organes, suivi d'exercices pour les yeux afin d'améliorer la vision.

### **11h30-12h45 – Transformer vos émotions par la Dyn'SOPHRO, avec Gaëlle Hameau (1h15)**

Dyn'SOPHRO c'est quoi ? C'est prendre conscience de sa dynamique intérieure grâce à vos 5 sens ! C'est vous SENTIR pleinement VIVANT, c'est vous connecter à vos sensations agréables, positives. C'est PERCEVOIR votre capacité à vous revitaliser. Je vous propose une SOPHROLOGIE ludique pour votre BIEN-ETRE. Découvrez comment vous en servir dans votre quotidien, en douceur et à votre rythme, pour installer un MIEUX-ETRE. C'est une méthode pour stimuler la confiance en soi, l'harmonie du corps et du mental, et notre capacité d'OPTIMISME. Grâce à la relaxation dynamique et la visualisation positive, je vous donne des astuces et des clefs pour que vous exploitiez vos propres ressources intérieures. C'est vous l'acteur ! Quand votre corps rassure votre mental avec Sophronisez-vous la vie ! Vous aurez besoin d'un tapis de sol.

### **13h30-14h30 - Initiation je porte mon bébé, avec Estelle Le Clanche (1h)**

Lors de cette initiation, je vous informe sur les différents types de moyens de portage qu'il existe (sling, écharpe, porte bébé). Je vous informe des règles de sécurité pour porter votre bébé en toute tranquillité. Je vous présente des démonstrations de différents nœuds et installation de mon poupon dans les moyens de portage. Je vous explique comment entretenir votre moyen de portage.

Ouvert pour les femmes enceintes et/ou couple qui ne savent pas quel moyen de portage choisir, qui ne connaissent pas les moyens de portage, qui veulent changer de moyen de portage s'ils en ont un.

Si vous possédez un moyen de portage, vous pouvez l'apporter le jour J pour que l'on puisse en discuter.

Pour cette initiation la présence des bébés est déconseillée, il ne s'agit pas d'un cours de portage.

### **13h30-15h – Hypnose "Rencontre avec le vieux sage" - Séance pour vous familiariser avec l'hypnose, avec Nadine Frola (1h30)**

Hypnose : L'ARTISTE : L'hypnose est un moment de lâcher prise qui permet à votre esprit conscient de faire une pause, et d'accéder à vos ressources intérieures inutilisées.

Je vous propose une séance de connexion à votre esprit créatif. Cette partie de vous qui va réveiller cette confiance en vous qui a parfois du mal à se manifester.

Un voyage intérieur agréable et étonnant.

### **13h45-14h45 – Feng shui - Les énergies dans quelles pièces ? avec Christiane Blin (1h)**

Comment savoir si votre chambre, votre cuisine, votre séjour... vous amènent des énergies positives, qui peuvent faciliter votre réussite, votre bien-être, vos relations dans tous les domaines ou encore votre prospérité ?

Comment pouvez-vous supprimer des énergies négatives ?

Après avoir calculer ensemble votre chiffre énergétique, je répondrais à ces questions, et nous étudierons un plan. Nous parlerons d'emplacement et aussi de direction.

(Prévoir de quoi prendre des notes, un crayon à papier et une règle)

### **14h-15h - Méthode JMV, avec Géraldine Deley (1h)**

Comprendre les causes des déséquilibres tel que : burn out, fatigue chronique, le surpoids, les addictions, les troubles intestinaux, stress.... Présentation de l'exploration des méridiens pour relancer et rééquilibrer les énergies.

## **14h-15h - Prendre une pause avec l'hypnose, avec Romain Mory (1h)**

Vivez un moment de détente, de relaxation, de bien être avec l'hypnose .....laissez-vous guider.

## **14h-15h - Sophrologie – Entretenir son énergie, avec Loganne Weber (1h)**

La sophrologie comme Thérapie.

Je suis Loganne, Sophrologue et Praticienne en psychothérapie.

Je vous accompagne vers le mieux-être du corps et de l'esprit.

Nous avons parfois tendance à chercher les réponses à nos questions, à l'extérieur.

Lors de nos différents ateliers, je vous guiderai dans un voyage au centre de vous-même, car savoir être à l'écoute de soi s'apprend, et nécessite parfois d'être accompagné. Et si nous avons déjà les réponses en nous ?

## **14h-15h15 - Hatha Yoga, avec Christine Virgilio (1h15)**

Science ancienne venant de l'Inde, regroupant de nombreux types de yogas. Christine vous propose le Hatha-Yoga qui permet de faire des exercices corporels toujours associés à la concentration, en tenant compte de la respiration, sans jamais brusquer le corps et en acceptant toujours ses possibilités.

*Prévoir tapis, coussin, plaid.*

## **14h-15h15 - Prendre soin de son dos et de ses articulations, avec Geneviève Nicolas (1h15)**

Libérez votre dos, vos muscles et vos articulations des tensions qui les habitent et prévenez ou soulagez les douleurs. Prenez conscience de votre corps dans la détente et la régénération.

À travers des exercices, des mouvements et *des postures simples*, la pratique respecte un ordre biologique et ramène la vie dans le corps en permettant à l'énergie de mieux circuler.

Les tensions physiques se dissipent, le corps se redresse et retrouve une posture correcte grâce à un assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations. Il en découlera un bien-être physique, une nouvelle clarté de la pensée et un meilleur équilibre psychologique.

Les postures, qui agissent sur le corps physique, sont associées à une respiration spécifique abdominale, qui agit sur la sphère émotionnelle, et à l'attention et la concentration sur le mouvement, qui agissent sur la sphère intellectuelle ; cela potentialise leurs effets sur notre organisme, d'où l'action holistique et profonde de la méthode.

*Amener : tapis, plaid pour la relaxation...*

## **14h30-16h - Su Jok, avec Eva Daguzan (1h30)**

Connaissez-vous une médecine naturelle capable de soulager rapidement la douleur et guérir par exemple une migraine, une foulure, un torticolis, la diarrhée, l'arthrite ou un mal de dos, etc. Vous pourrez bientôt répondre oui : le SU JOK. Le Su Jok est une médecine alternative coréenne, naturelle et efficace, d'auto traitement. Venez apprendre les techniques de base de l'auto traitement SU JOK reposant sur la stimulation des points de correspondance de notre corps représentés sur nos mains et nos pieds. A l'issue de l'atelier, vous pourrez immédiatement mettre en pratique cette technique sur vous et vos proches.

## **15h30-16h45 - Méthode Feldenkrais, avec Martine Garcia (1h15)**

Prise de conscience par le mouvement. Ces leçons développent une meilleure utilisation en favorisant la conservation de la souplesse du corps et de l'esprit, tout en découvrant de nouvelles aptitudes au fil du temps. Les mouvements sont exécutés sans effort, librement, pour retrouver un corps mouvant et vivant.

## **15h30-17h - Auto-massage relaxant, avec Alexia Mirmont / Stéphanie Ténart (1h30)**

Apprendre par l'automassage les différentes techniques afin de libérer naturellement les tensions du corps et de l'esprit.

### 10h-11h - Ennéagramme, avec Nadine Frola (1h)

L'ennéagramme est une figure géométrique sur laquelle sont répertoriées 9 points, qui représentent les neuf typologies de base de l'être humain.

9 types de personnalités différentes et leurs interactions. 9 façons d'être et de voir le monde. Le jeu des 7 familles de la psyché humaine.

Vous allez découvrir de façon ludique, votre personnalité, sa structure, et ses mécanismes.

Et surtout vous allez vous apercevoir que vous faites partie d'une grande famille !

Une prise de conscience et un travail personnel de transformation qui va vous permettre d'aller vers votre propre compréhension pour accéder à celle de l'autre.

L'ennéagramme est un symbole vivant et dynamique qui s'adresse à **vous dans tous les domaines de votre vie.**

**Personnelle ou professionnelle.**

### 10h-11h15 - La médecine traditionnelle chinoise, avec Marie-Laure Plauchu (1h15)

**La médecine traditionnelle chinoise (MTC)** est un système de santé global basé sur la force vitale : le « Qi ». Elle considère l'humain comme un tout et consiste à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Il s'agit d'une médecine avec une approche **holistique** et regroupe plusieurs disciplines : la diététique, l'acupuncture, la phytothérapie, le Tuina, le Feng Shui, le QI QONG.

### 10h30-11h30 - Méthode JMV, avec Géraldine Deley (1h)

**Nutrition, les méridiens (canaux énergétiques), le mouvement oculaire, le test kinésioleptique)**

Comprendre les causes des déséquilibres tel que : burn out, fatigue chronique, le surpoids, les addictions, les troubles intestinaux, stress....

La méthode va permettre une lecture du corps physique (microbiote intestinal, vitamines, minéraux, intolérances alimentaires, balance hormonales...) et émotionnelle

Une approche globale pour un accompagnement unique à chaque personne.

### 11h30-12h30 - La nutrithérapie, avec Sébastien Coffano ou Mickaël Lebreton (1h)

Nous allons explorer le monde de la nutrithérapie et les compléments alimentaires santé en mettant l'accent sur leur rôle dans l'optimisation du bien-être global. Nous aborderons les principes fondamentaux de la nutrithérapie, soulignant l'importance de la nutrition dans la prévention des maladies et la promotion de la santé. Présentation des différentes catégories de compléments alimentaires santé, mettant en lumière leurs bénéfices potentiels pour renforcer le système immunitaire, améliorer la santé cognitive, et favoriser une meilleure digestion. Il sera aussi abordé l'importance de l'approche personnalisée en fonction des besoins en intégrant des multiples facteurs et les éventuelles conditions médicales.

### 11h30-12h30 - Doula : c'est qui ? c'est quoi ? c'est pour qui ? avec Estelle Le Clanche (1h)

Vous êtes enceinte ou devenir parent est un projet, vous êtes dans une période de vie de femme (adolescence, PMA (Procréation Médicalement Assistée), grossesse, naissance prématurée, accouchement, naissance de jumeaux, adoption, deuil périnatal, post partum, ménopause) et vous avez besoin d'être accompagné, une Doula peut vous répondre à ce besoin.

Etre Doula, c'est être une femme qui accompagne, épaulé, une autre femme ou un couple. Elle est à l'écoute, soutient vos choix, avec authenticité, bienveillance, sans jugements, sans induire ses idées, sans trouver de solutions. Elle accueille la parole avec respect et neutralité.

Lors de cette conférence, je vous présente ce qu'est un accompagnement avec une Doula. Je vous informe sur son rôle, son cadre, à qui cet accompagnement s'adresse, l'histoire de cette profession . . .

## **14h-15h30 - Se libérer de ses poids grâce aux neurosciences pour une Santé Durable, avec Ariane Castro-Natale (1h30)**

Les neurosciences jouent un rôle essentiel dans notre compréhension du fonctionnement du cerveau et du système nerveux, notamment créer et contrôler nos comportements, émotions, cognitions et d'autres fonctions mentales, mais elles ont un rôle également dans le développement de thérapies pour améliorer la santé mentale et le bien-être général.

Le programme, basé sur 5 facteurs non nutritionnels, est conçu pour principalement agir vers une santé durable, par la prise en compte de l'être humain dans sa globalité, à travers son corps, ses pensées et ses émotions. L'idée première est de bannir le mot « régime » car il conditionne le mental avec une date de début et de fin, ce qui occasionne des récidives de sur-alimentation pour répondre à la mise en sécurité du cerveau aux mêmes périodes chaque année... et conditionne par conséquent les effets yo-yo avec souvent une reprise plus conséquente que la perte de poids, mais surtout une image de soi dévalorisée.

Nous abordons ainsi comment mettre en place un bouclier émotionnel et « hacker » les réflexes alimentaires conditionnés pour manger mieux et moins. L'objectif du programme est d'atteindre la meilleure version de soi profondément pour prendre un nouveau chemin, en transformant sa vie avec une méthode personnalisée qui vous mène vers l'acceptation de soi avec cette notion fondamentale de « plaisir » et une reconnexion à son véritable Etre.

Au travers des 5 outils minceur qui vous seront communiqués, vous devenez acteur de votre amincissement, en agissant sur le stress et tensions nerveuses, les gestes détox, la gestion des émotions, la maudite cellulite et l'immunité et ses principes fondamentaux.

Grâce à ce programme « se libérer de ses poids grâce aux neurosciences pour une santé durable » adapté à votre histoire de vie, vous explorez une transformation durable et saine, gagnez en estime et confiance en soi, atteignez un poids de forme et le conservez durablement pour transformer votre identité.

## **14h-15h15 – Harmonie Familiale et Relations Épanouissantes : Découverte de la Thérapie Systémique, avec Elodie Maron (1h15)**

Plongez dans la Thérapie Systémique ! Découvrez comment elle peut améliorer vos relations familiales, conjugales et personnelles. Apprenez comment elle peut enrichir vos relations, explorez des astuces pratiques, et plongez dans une approche nouvelle pour une vie plus épanouissante. Rejoignez-nous pour ce court voyage vers des relations plus harmonieuses et équilibrées."

## **15h30-16h30 - Comment vivre ma grossesse et mon post-partum aligné avec moi-même ? avec Estelle Le Clanche (1h)**

Points abordés : Auprès de qui m'adresser ? Quels sont les outils que je peux trouver ? Comment me respecter et me faire respecter ? La place du co-parent ? Quelles ressources je possède ? Quels sont mes besoins ?

## **15h30-16h30 – Découverte de l'Hypnose, avec Romain Mory (1h)**

Cette conférence a pour objectif de permettre au public de comprendre le fonctionnement de l'hypnose, son impact sur notre quotidien et ses bienfaits. C'est un moment instructif qui alternera entre conférence et démonstration. L'objectif de fond est de montrer que tout le monde est réceptif à l'hypnose. C'est au final un voyage intellectuel, qui permet de mieux cerner l'hypnose sur le ton de l'humour et de la simplicité.

## **15h30-16h30 - Pourquoi aller voir un Naturopathe ? avec Sonia Mezlini (1h)**

Définition : La Naturopathie vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu par une alimentation et une hygiène de vie adaptées, complétées par des moyens naturels, pour aller d'un état A à un état B.

Un Naturopathe sait reconnaître les signes de vitalité, et les signes de perte de vitalité. Il connaît aussi les causes de perte de la santé.

Tout cela permet de mettre en place un plan adapté et personnalisé pour augmenter la force vitale et ainsi favoriser une harmonie tête/corps/esprit.

Pour cela la Naturopathie va s'appuyer sur les piliers de la sante, et se servir d'outils tels que l'iridologie, le réglage alimentaire adapté, les plantes, les éléments de la nature, les bains, les huiles essentielles, les bourgeons, ...tout ce que nous offre Mère Nature. Le Naturopathe pourra également se rapprocher de votre médecin traitant pour travailler dans l'objectif d'une meilleure santé.

Celui qui ne réserve pas un peu de temps chaque jour pour sa santé devra consacrer un jour beaucoup de temps à sa maladie.

## **15h45-16h45 - Découverte de l'art-thérapie en passant par l'art-thérapie contemporaine, avec Isabelle Roques (1h)**

“Quel que soit son âge, la pathologie dont il souffre, le sujet possède toujours une zone psychique disponible pour la créativité...”. JP Royol

L'art-thérapie, pour qui, pour quoi, quel intérêt ?

Je vous propose le temps d'une rencontre d'aborder un univers coloré de poésie, un lieu d'expression singulier où les mots peuvent se jouer autrement afin de soulager les maux ....

L'art-thérapie est une méthode de soin support, à visée thérapeutique. Elle est aujourd'hui reconnue par les professionnels du soin et commence à se développer dans différents secteurs. Elle n'est pas une pratique médicale ou paramédicale, ni une médecine douce ou parallèle. De la même manière, elle se différencie d'une médiation artistique ou d'une animation.

Chacun peut avoir ou a une représentation ou idée de ce qu'est l'art-thérapie, ou pas du tout ! Je vous propose d'échanger !



# Le Petit Marché

## **A.M.A.P. d'ISTRES « LE JARDIN D'EPICURE »**

Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

## **CANABOUNES LA DIVINE**

Producteur de chanvre (CBD /CBG)

## **ISTRES SPORT NUTRITION**

Nutrithérapie et Micro nutrition

## **LABORATOIRE DEVA-LES-EMOTIONS**

Fleurs de Bach, élixirs contemporains et andins, composés floraux et quantiques olfactifs

## **L'ATELIER DE LILI**

Confection artisanale de sacs, pierres minérales en pendentifs et attrapes-soleil

## **LE DOMAINE DE L'ARBRE DE VIE**

Bols tibétains, minéraux et bracelets

## **LE MOLIE**

Food Truck

## **LES CARDALINES**

Coussins de méditation, oreillers végétaux...

## **LES VOYAGES DE TOMMY**

Accessoires et vêtements du Népal

## **LITHOTHÉRAPIE**

Minéraux et articles de Lithothérapie

## **LOTUS ZEN**

Encens, portes encens

## **MEDIATHEQUE INTERCOMMUNALE**

### **Aix-Marseille-Provence**

Documents autour des thématiques

## **NUTRI FIT NAD'S**

Nutrition et bien être

## **NOVOMA**

Vitamine C, Oméga 3, Magnésium

## **O' BIJOUX DU BONHEUR**

Bijoux et accessoires énergétiques

## **OTERRA**

Huiles essentielles

## **REIKI UN PAS VERS SOI,**

Articles de Lithothérapie