

ISTRES
11 • 12 • 13 AVRIL
2025

Graines
de **ZEN**

*Cultivez un quotidien plus sain,
plus serein, plus malin !*

13^{ème} édition

RESTAURATION SUR PLACE

Maison Pour Tous
www.mptistres.org

- Stands
- Conférences
- Arts du toucher
- Ateliers

Vendredi 11 Avril 2025

- Ateliers individuels	pages	2 à 4
- Ateliers collectifs	pages	5 à 6
- Si on parlait de...	page	7

Samedi 12 Avril 2025

- Ateliers individuels	pages	8 à 12
- Ateliers collectifs	pages	13 à 17
- Si on parlait de...	pages	18 à 20

Dimanche 13 Avril 2025

- Ateliers individuels	pages	21 à 25
- Ateliers collectifs	pages	26 à 28
- Si on parlait de...	page	29

Le petit Marché

page	30
------	----

ATTENTION : ERRATUM PLAQUETTE :

Samedi « Clés minceur grâce aux neurosciences » collectif passe de 17h à 11h et conférence passe de 15h à 14h

Programme détaillé

Vendredi 11 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 - Iridologie, avec Sonia MEZLINI

L'iridologie est une méthode permettant l'observation de vos iris. Lors de cet atelier individuel, je vous guiderai pour identifier vos forces et déséquilibres, puis vous proposerai des solutions personnalisées pour améliorer votre bien-être et votre vitalité. Venez découvrir ce que vos yeux ont à vous révéler sur votre santé.

14h > 14h30 - Soin énergétique, avec Céline CANILLAS

L'énergie est la base de toute vie. Sans énergie, tout serait gris ! Une vitalité à l'équilibre dans un corps participe à une santé saine.

Le soin proposé ce week-end est un nettoyage des énergies et impuretés installées sur votre corps physique suivie d'un rééquilibrage des chakras et de chaque élément (terre eau, air et feu). Il permet une libération au niveau émotionnel et un réancrage de vos racines

14h > 15h - Gestalt-thérapie, avec Catherine COKER

Venez goûter à ce qu'est une séance de psychothérapie basée sur l'ici et maintenant. Être écouté avec bienveillance, sans jugement, dans tout ce que vous vivez : la Gestalt (prononcée gœstalt) prend en considération les situations qui vous dérangent, le corps, les pensées, les émotions, l'environnement ... parce que tout est en interaction.

14h > 15h45 - Magnétisme, 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.

14h15 > 15h15 - 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

14h30 > 15h30 - Soin Lahochi, avec Alexia MIRMONT

Le Lahochi est un soin énergétique puissant qui rééquilibre le corps et l'esprit en favorisant l'auto-guérison.

15h - Diapason thérapeutique, avec Lorraine BONNEMAISON

Les diapasons thérapeutiques sont couramment utilisés en sonothérapie pour induire bien-être, relaxation et harmonisation. Ils remplacent efficacement les aiguilles d'acupuncture et peuvent travailler sur des points situés sur des méridiens, lignes énergétiques du corps. Les diapasons thérapeutiques sont un outil de guérison puissant. Ils permettent de déplacer les vibrations de tout notre système énergétique. Stimuler nos points clés et faire circuler l'énergie, tel est principe étonnant de l'acupuncture "par le son". Lorsque les ondes sonores traversent le champ énergétique du corps, elles contribuent à établir de nouveaux schémas d'équilibre, remplaçant les schémas nuisibles à la santé. Un effet domino se produit alors. Le changement vibratoire commence au niveau cellulaire, encourageant le corps à retrouver son harmonie naturelle.

15h15 > 15h45 - Massage ventre/intestins, avec Céline CANILLAS

Le ventre a une importance capitale dans notre quotidien. Il a pour mission de digérer nos aliments mais participe amplement à digérer nos émotions. Le massage que je vous propose s'inspire du « chi nei Tsang ». Il permet de libérer toutes sortes d'émotions, libère le stress, participe à la relaxation des organes internes. La détente y est complète.

15h30 > 16h30 - Vivre et ressentir, avec Karine COZAR

Cet atelier est conçu pour vous faire découvrir et explorer vos sensations corporelles en toute sérénité. La technique de respiration en conscience vous apprend à mieux écouter et comprendre les messages que votre corps vous envoie, un outil simple avec une puissance de reconnexion et de revitalisation. Venez découvrir comment chaque inspiration et expiration peut apporter un sentiment de paix et de clarté mentale.

15h30 > 16h30 - Une Pause Sophro, avec Anne BALME

A vous qui venez à ma rencontre, asseyez-vous je vous écoute
J'écoute vos mots, vos silences, j'accueille peut-être vos larmes aussi ...
J'accueille ce qui se dit et ce qui ne se dit pas avec des mots mais avec le corps.
Je ne veux rien pour vous, je ne suis pas celle qui va vous "sauver" car je ne peux que vous accompagner dans le changement que vous choisissez pour vous. En fait l'acteur ici c'est vous !

16h00 > 16h30 - Réflexologie plantaire, avec Catherine COKER

Je suis Catherine. Je vous propose de vous détendre, de retrouver votre énergie et restaurer votre capacité d'auto-guérison. La réflexologie plantaire à un massage des pieds (jusqu'aux genoux) par digito-pression codifié. Chaque pied est une représentation miniaturisée du corps humain, chaque zone réflexe correspondant à un organe ou une partie spécifique du corps. Prévoyez des vêtements qui puissent être remontés jusqu'aux genoux. Attention : le massage ne peut pas se pratiquer si vous souffrez de plaies ou de phlébite ainsi que si vous êtes dans votre premier trimestre de grossesse.

16h > 16h30 - 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.

16h > 18h30 – Coaching bien-être et PSiO, avec Patricia SCIARA

En ma qualité de coach professionnelle certifiée, je vais vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement, à prendre conscience des ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour sortir de vos difficultés, et à dépasser les “freins” qui vous empêchent d’avancer.

Ma méthode de coaching est associée, en fonction des difficultés que vous rencontrez, à une technologie innovante, simple et efficace : le PSiO. Pour retrouver le bien-être, vous détendre et lâcher-prise, je vous propose de découvrir cet outil qui combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec la stimulation par la lumière.

Les longueurs d'ondes choisies pour coloriser ces musiques augmentent rapidement votre état de vigilance. Le flot caléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la rumination et s'évader, tout en couleur, dans un univers distrayant mais avant tout... énergisant ! Essayez, vous allez adorer !

Aujourd'hui il est prouvé que la lumière émise par le PSiO n'a aucun danger (voir certification du LNE - Laboratoire français national de mesure) bien au contraire, elle est utile pour réguler les cycles veille/sommeil.

16h30 > 17h - Massage crânien, avec Céline CANILLAS

En Inde, le massage crânien était un rituel familial. Il était transmis de mère en fille au moment du coiffage. De nos jours, la pratique s'est largement étendu en occident. Il est considéré comme un massage bien-être. Ce massage est un moyen de se relaxer, se détendre, de lâcher prise. Le massage consiste en de petits mouvements de rotation et de pressions sur la tête et le visage. L'évasion est complète.

16h30 > 18h30 - Acouphènes et Sophrologie, avec Julien MULIVA

"Acouphènes et Sophrologie : Apprendre à Mieux Vivre avec le calme Intérieur"

La sophrologie permet de mieux gérer les acouphènes en réduisant leur impact sur la vie quotidienne. Les outils sophrologie vous apporteront une diminution du stress et de l'anxiété, une amélioration du sommeil et une modification de la perception auditive.

17h15 > 18h15 - Magnétisme, avec Lucy LEFEBVRE

Soulage les douleurs, rééquilibre les chakras, apaise le mental

17h30 > 18h00 - 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, Trans générationnelles, Karmiques.

Libérons les pour avancer.

17h45 > 18h15 - Réflexologie plantaire, avec Céline CANILLAS

Il existe de multiples façons de rééquilibrer son corps. La réflexologie plantaire permet de partir en voyage. A chaque zone du pied correspond une zone du corps. Un simple massage des pieds permet d'améliorer et de rééquilibrer les dysfonctionnements du corps.

14h00 > 15h30 - Parle-moi des SENS, avec Sandrine LEMBERT (1h30)

Eveil sensoriel, l'ouïe, l'odorat, le touché, le goût, la vue, nous permettent d'entrer en interaction et d'appréhender le monde qui nous entoure. Pilier essentiel du développement cognitif, émotionnel et moteur, les sens vont nous aider à façonner notre individualité et à entrer en communication avec les autres. Eveiller ses sens c'est aussi se recentrer sur le moment présent et venir ramener de l'apaisement et de la sérénité. Je vous invite à venir à la rencontre de vous-même à travers une parenthèse sensorielle

14h15 > 15h30 - Auto-réflexologie plantaire, avec Stéphanie TENART (1h15)

Mouvements basiques de la réflexologie plantaire sur le thème : "maux de dos et cervicales".

Intégrer cette pratique à votre routine quotidienne peut donc se révéler bénéfique aussi bien pour votre bien-être physique que moral.

14h30 > 16h00 - Acouphènes et sophrologie, avec Julien MULIVA (1h30)

Un Voyage Vers l'Apaisement en groupe

La séance de sophrologie en groupe vous fera passer par 6 étapes qui vont vous montrer plusieurs états de relaxation pour mieux vivre avec ses acouphènes.

- Respiration abdominale : une respiration pleine et entière.
- Relaxation dynamique : mouvement agréable pour se reconnecter au corps.
- Détente corporelle : relâchement des muscles de la tête aux pieds.
- Visualisation positive : retrouver un lieu calme.
- Ancrage de l'état de détente.
- Échanges sur le vécu de la séance.

15h30 > 17h00 - 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.

16h00 > 17h15 - Prendre soin de son dos et 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...

17h30 > 18h45 - Cercle de Femmes, avec Karine COZAR (1h15)

« Je suis une femme, une conjointe, une mère, une fille, une amie, une sœur, une aidante, une éducatrice ... » ça n'en finit pas ! Est-ce que je suis vraiment Moi dans tous ces rôles que je vis au quotidien ? Est-ce que mes valeurs, mes limites sont réellement Ok avec moi, avec la personne que je suis vraiment ? Il n'y a aucun jugement dans ces questions-là, on fait ce que l'on peut avec ce que l'on a et ce que l'on est ! Ce cercle de femmes va vous permettre de vous redécouvrir, de parler et de déposer ce dont vous avez envie, de vivre un moment de partage en toute bienveillance et en même temps un moment unique qui vous appartient. Venez découvrir un instant de sororité et ressentir cette force collective qui nous nourrit et nous reconforte.

Matériel nécessaire : Tapis, plaid, eau, carnet/stylo

17h30 > 18h45 - Explorer et dépasser ses limites, avec Anne BALME (1h15)

Grâce à un voyage dans l'espace et dans le temps, et peut être avec quelques exercices de visualisation aussi, je vous invite à reprendre conscience que si notre corps est limité, notre conscience, elle, est illimitée et nous permet de dépasser nos craintes et d'élargir notre champ des possibles.

Prévoir tapis, plaid et coussin si vous le souhaitez.

17h30 > 19h00 - Radiesthésie thérapeutique, avec Fanny FORGES (1h30)

Initiez-vous à la radiesthésie thérapeutique : apprenez à utiliser le pendule comme un outil de détection et d'harmonisation des énergies pour accompagner le bien-être physique et émotionnel. Un atelier pratique et intuitif pour explorer votre ressenti énergétique ! Des pendules seront mis à disposition mais vous pouvez utiliser le vôtre si vous en avez un !

17h45 > 19h00 - 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.

18h00 > 19h00 - 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.

18h00 > 19h00 - Sophro'cocon de soi, avec Gaëlle HAMEAU (1h)

Votre bulle BIEN-ETRE

Voyagez en « Sophrologie » et vivez le BIEN-ETRE, la relaxation, la douceur, le calme avec vos 5 sens, des visualisations positives, et la DETENTE libératrice.

Ma voix vous accompagne pour plonger dans un moment de sensations de CONFORT, DE BIEN-ETRE, et votre corps rassure votre mental et votre cœur.

En direct, je m'enregistre pendant la séance et l'audio sera à votre dispo.

Un tapis, un plaid, un petit coussin et vous...

18h00 > 19h00 - Yin Yoga, avec Sylvie LE TREUT (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.

Prévoir tapis, coussin, plaid.

14h30 > 16h00 - Les différents aspects de la lithothérapie, avec Bernard CICCARIELLO (1h30)

"Lithothérapie, approche scientifique, énergétique et spirituelle"

La Lithothérapie repose sur un ensemble de savoirs anciens provenant des traditions ésotériques et spirituelles transmises à travers les âges par les différentes civilisations. Les vertus des minéraux sont connues et utilisées depuis des millénaires pour des soins énergétiques, des rituels spirituels, la protection des lieux et des personnes.

Je vous propose d'explorer l'univers fascinant des minéraux d'un point de vue scientifique, énergétique et spirituel.

15h00 > 16h00 - Offrez à votre corps un nouveau souffle au printemps, avec Sonia MEZLINI (1h)

Après l'hiver, le printemps est le moment idéal pour offrir à votre corps un nouvel élan, tout comme la nature se réveille. De la même manière que nous entretenons notre voiture ou notre maison, il est essentiel de prendre soin de notre corps. Une détox régulière est l'une des clés pour retrouver vitalité, légèreté et bien-être. Venez découvrir les bienfaits de cette saison pour revitaliser votre organisme et repartir sur de nouvelles bases. Lors de cette conférence, je vous partagerai des gestes simples et efficaces à intégrer dans votre quotidien pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit

16h30 > 17h30 - Développer son plein potentiel, avec Sandrine LEMBERT (1h)

Face à une vie qui peut sembler stressante, difficile, semée d'embûches ou encore face à un projet de vie qui ne voit pas le jour ou qui semble difficile à atteindre, il y a des choses à apprendre, à comprendre, à découvrir. Le plein potentiel Et si on en parlait du potentiel quels sont les chemins possibles pour le développer.

16h30 > 17h30 - Les 5 piliers essentiels pour une santé durable, avec Sonia MEZLINI (1h)

Il est essentiel de vivre chaque jour avec énergie et bien-être pour profiter pleinement de la vie. Venez découvrir les 5 piliers essentiels de la santé en naturopathie, des principes simples mais puissants pour rétablir l'équilibre de votre corps et de votre esprit. **En tant que naturopathe, je vous dévoilerai ces piliers pour retrouver une vitalité optimale.** Vous pourrez ensuite explorer ces pistes pour transformer votre santé naturellement. **Rejoignez-nous pour cette conférence enrichissante et commencez dès maintenant à prendre soin de vous.**

18h00 > 19h00 L'Estime de soi, avec Catherine COKER (1h)

Mieux se connaître au travers de l'estime de soi. Nous verrons cette thématique sous plusieurs angles : Comment savoir si nous avons réellement confiance en nous, pouvons-nous réparer une estime de soi très amoindrie, comment se manifeste le manque d'estime de soi dans la vie quotidienne et ses conséquences. J'aborde cette thématique au travers du prisme de concepts et d'expériences de la Gestalt-thérapie.

La Gestalt-Thérapie (qui se prononce Guechtalt) est une approche psycho-thérapeutique qui permet d'obtenir les clefs pour mieux vivre au quotidien. Elle prend en compte les différents aspects de l'être humain : pensées, émotions, corps ainsi que la dimension existentielle et spirituelle et l'environnement de la personne.

Cette psychothérapie est moderne puisqu'elle est née aux Etats Unis en 1950 : elle y est la première forme de psychothérapie à l'heure actuelle. Elle se déroule en face à face. L'accent est mis sur l'instant présent et ce qui se présente dans cet ici et maintenant : l'approche aide à mettre de la conscience sur ce qui est vécu et ressenti pour se libérer d'un passé qui n'a pas été digéré. Cette libération émotionnelle permet de redéfinir sa vie et d'en prendre le contrôle. La question de comment être plus heureux trouve des clés en séance.

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.

10h00 > 10h30 - Soin énergétique, avec Céline CANILLAS

L'énergie est la base de toute vie. Sans énergie, tout serait gris ! Une vitalité à l'équilibre dans un corps participe à une santé saine.

Le soin proposé ce week-end est un nettoyage des énergies et impuretés installées sur votre corps physique suivie d'un rééquilibrage des chakras et de chaque élément (terre eau, air et feu). Il permet une libération au niveau émotionnel et un réancrage de vos racines

10h15 > 12h00 - Soin de libération, avec Sophie GARCIA

Conseils sur votre vie personnelle et professionnelle par le biais de ma médiumnité, ainsi que réception d'un soin canalisé avec des messages en tirages de carte oracle « connexion avec mes guides ».

Ceci est une aide et un support pour libérer ce qui vous pèse actuellement, vous apporter les réponses à vos questions afin de retrouver sérénité et paix intérieure, petit à petit dans tout domaine de votre vie en route vers le changement.

Soin de déblocage héréditaire et transgénérationnel des lignées familiales : Soins libération de blocage ou schéma héréditaire dans tout domaine de votre vie de ce qui est bon et juste de laisser aller en sachant que tout se débloque petit à petit avec du temps de la patience et de la confiance vers le chemin de votre propre authenticité, soin doux et bienveillant, belle énergie d'amour, de partage, d'acceptation et de non jugement. Ce soin va se faire avec les cartes Oracle de libération transgénérationnel.

10h15 > 10h45 - Magnétisme, avec Lucy LEFEBVRE

Soulage les douleurs, rééquilibre les chakras, apaise le mental

10h30 - Diapason thérapeutique, avec Lorraine BONNEMAISON

Les diapasons thérapeutiques sont couramment utilisés en sonothérapie pour induire bien-être, relaxation et harmonisation. Ils remplacent efficacement les aiguilles d'acupuncture et peuvent travailler sur des points situés sur des méridiens, lignes énergétiques du corps. Les diapasons thérapeutiques sont un outil de guérison puissant. Ils permettent de déplacer les vibrations de tout notre système énergétique. Stimuler nos points clés et faire circuler l'énergie, tel est principe étonnant de l'acupuncture "par le son". Lorsque les ondes sonores traversent le champ énergétique du corps, elles contribuent à établir de nouveaux schémas d'équilibre, remplaçant les schémas nuisibles à la santé. Un effet domino se produit alors. Le changement vibratoire commence au niveau cellulaire, encourageant le corps à retrouver son harmonie naturelle.

10h30 > 11h30 - Acouphènes et Sophrologie, avec Julien MULIVA

"Acouphènes et Sophrologie : Apprendre à Mieux Vivre avec le calme Intérieur"

La sophrologie permet de mieux gérer les acouphènes en réduisant leur impact sur la vie quotidienne. Les outils sophrologie vous apporteront une diminution du stress et de l'anxiété, une amélioration du sommeil et une modification de la perception auditive.

10h30 > 11h30 – Gestalt -thérapie, avec Catherine COKER

Venez goûter à ce qu'est une séance de psychothérapie basée sur l'ici et maintenant. Être écouté avec bienveillance, sans jugement, dans tout ce que vous vivez : la Gestalt (prononcée ggestalt) prend en considération les situations qui vous dérangent, le corps, les pensées, les émotions, l'environnement ... parce que tout est en interaction.

11h15 > 11h45 - Massage ventre/intestins, avec Céline CANILLAS

Le ventre a une importance capitale dans notre quotidien. Il a pour mission de digérer nos aliments mais participe amplement à digérer nos émotions. Le massage que je vous propose s'inspire du « chi nei Tsang ». Il permet de libérer toutes sortes d'émotions, libère le stress, participe à la relaxation des organes internes. La détente y est complète.

11h30 > 12h00 - 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

11h30 > 12h00 - 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.

12h00 - Iridologie, avec Sonia MEZLINI

L'iridologie est une méthode permettant l'observation de vos iris. Lors de cet atelier individuel, je vous guiderai pour identifier vos forces et déséquilibres, puis vous proposerai des solutions personnalisées pour améliorer votre bien-être et votre vitalité. Venez découvrir ce que vos yeux ont à vous révéler sur votre santé.

14h > 15h – Gestalt -thérapie, avec Catherine COKER

Venez goûter à ce qu'est une séance de psychothérapie basée sur l'ici et maintenant. Être écouté avec bienveillance, sans jugement, dans tout ce que vous vivez : la Gestalt (prononcée ggestalt) prend en considération les situations qui vous dérangent, le corps, les pensées, les émotions, l'environnement ... parce que tout est en interaction.

14h00 > 15h00 - Massage ventre/intestins, avec Céline CANILLAS

Le ventre a une importance capitale dans notre quotidien. Il a pour mission de digérer nos aliments mais participe amplement à digérer nos émotions. Le massage que je vous propose s'inspire du « chi nei Tsang ». Il permet de libérer toutes sortes d'émotions, libère le stress, participe à la relaxation des organes internes... La détente y est complète.

14h00 > 16h30 – Coaching bien-être et PSiO, avec Patricia SCIARA

En ma qualité de coach professionnelle certifiée, je vais vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement, à prendre conscience des ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour sortir de vos difficultés, et à dépasser les “freins” qui vous empêchent d’avancer.

Ma méthode de coaching est associée, en fonction des difficultés que vous rencontrez, à une technologie innovante, simple et efficace : le PSiO. Pour retrouver le bien-être, vous détendre et lâcher-prise, je vous propose de découvrir cet outil qui combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec la stimulation par la lumière.

Les longueurs d’ondes choisies pour coloriser ces musiques augmentent rapidement votre état de vigilance. Le flot caléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la rumination et s’évader, tout en couleur, dans un univers distrayant mais avant tout... énergisant ! Essayez, vous allez adorer !

Aujourd'hui il est prouvé que la lumière émise par le PSiO n'a aucun danger (voir certification du LNE - Laboratoire français national de mesure) bien au contraire, elle est utile pour réguler les cycles veille/sommeil.

14h00 > 16h30 - Réflexologie plantaire thaï, avec Assia OUMELIA

Praticienne certifiée en réflexologie plantaire thaï, j’utilise différentes techniques afin de vous amener à un état de profonde relaxation, allant du massage tonique à la pression, passant par un pétrissage jusqu’aux genoux, sans oublier la stimulation des zones réflexes (tous les organes du corps humain) qui se situent au niveau de la voute plantaire. La réflexologie stimule le processus naturel d’auto-guérison du corps. Pour ce soin j’utilise des **macérât huileux** confectionnés par moi-même, à base de différentes plantes médicinales et **d’huile d’olive issue d’une récolte à la main de mon verger** qui se situe au pied des Alpilles.

Vous serez allongé sur une table de massage pieds nus, le travail se fera jusqu’aux genoux, il sera préférable d’avoir un pantalon ample pour ne pas compresser la circulation.

Contre-indication : *Cancer, problème cardiaque (sauf avis favorable du médecin) Crises en général, Femmes enceintes, Phlébites, fièvre*

14h00 > 17h00 - Vivre et ressentir, avec Karine COZAR

Cet atelier est conçu pour vous faire découvrir et explorer vos sensations corporelles en toute sérénité.

La technique de respiration en conscience, vous apprend à mieux écouter et comprendre les messages que votre corps vous envoie, un outil simple avec une puissance de reconnexion et de revitalisation.

Venez découvrir comment chaque inspiration et expiration peut apporter un sentiment de paix et de clarté mentale.

14h15 > 16h00 - Magnétisme sous hypnose, avec Lucy LEFEBVRE

Permet un lâcher-prise tout en restant maître de soi. Libérer les mémoires des vies antérieures et les blocages Trans générationnelles responsables de certains maux du corps.

14h30 > 15h00 - 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, Trans générationnelles, Karmiques.

Libérons les pour avancer.

14h30 > 16h00 - Massage dos et cervicales, avec Alexia MIRMONT

Le massage dos et cervicales soulage les tensions, réduit le stress et procure une profonde détente musculaire.

15h45 > 16h45 - Écouter son corps, avec Camille LEYMARIE

Apprendre à écouter son corps : Prends le temps d'observer comment ton corps réagit aux aliments, à l'exercice, au stress et à d'autres situations.

Connaître et déterminer les causes de notre environnement qui peuvent nous nuire en apprenant à tenir un journal bien-être et alimentaire qui vous sera offert à la fin de l'atelier.

16h - Diapason thérapeutique, avec Lorraine BONNEMAISON

Les diapasons thérapeutiques sont couramment utilisés en sonothérapie pour induire bien-être, relaxation et harmonisation. Ils remplacent efficacement les aiguilles d'acupuncture et peuvent travailler sur des points situés sur des méridiens, lignes énergétiques du corps. Les diapasons thérapeutiques sont un outil de guérison puissant. Ils permettent de déplacer les vibrations de tout notre système énergétique. Stimuler nos points clés et faire circuler l'énergie, tel est principe étonnant de l'acupuncture "par le son". Lorsque les ondes sonores traversent le champ énergétique du corps, elles contribuent à établir de nouveaux schémas d'équilibre, remplaçant les schémas nuisibles à la santé. Un effet domino se produit alors. Le changement vibratoire commence au niveau cellulaire, encourageant le corps à retrouver son harmonie naturelle.

16h00 > 17h00 - Réflexologie plantaire, avec Catherine COKER

Je suis Catherine. Je vous propose de vous détendre, de retrouver votre énergie et restaurer votre capacité d'auto-guérison. La réflexologie plantaire à un massage des pieds (jusqu'aux genoux) par digito-pression codifié. Chaque pied est une représentation miniaturisée du corps humain, chaque zone réflexe correspondant à un organe ou une partie spécifique du corps. Prévoyez des vêtements qui puissent être remontés jusqu'aux genoux. Attention : le massage ne peut pas se pratiquer si vous souffrez de plaies ou de phlébite ainsi que si vous êtes dans votre premier trimestre de grossesse.

16h00 > 17h45 - Soin de libération, avec Sophie GARCIA

Conseils sur votre vie personnelle et professionnelle par le biais de ma médiumnité, ainsi que réception d'un soin canalisé avec des messages en tirages de carte oracle « connexion avec mes guides ».

Ceci est une aide et un support pour libérer ce qui vous pèse actuellement, vous apporter les réponses à vos questions afin de retrouver sérénité et paix intérieure, petit à petit dans tout domaine de votre vie en route vers le changement.

Soin de déblocage héréditaire et transgénérationnel des lignées familiales : Soins libération de blocage ou schéma héréditaire dans tout domaine de votre vie de ce qui est bon et juste de laisser aller en sachant que tout se débloque petit à petit avec du temps de la patience et de la confiance vers le chemin de votre propre authenticité, soin doux et bienveillant, belle énergie d'amour, de partage, d'acceptation et de non jugement. Ce soin va se faire avec les cartes Oracle de libération transgénérationnel.

16h00 > 18h00 - Une Pause Sophro, avec Anne BALME

A vous qui venez à ma rencontre, asseyez-vous je vous écoute

J'écoute vos mots, vos silences, j'accueille peut-être vos larmes aussi ...

J'accueille ce qui se dit et ce qui ne se dit pas avec des mots mais avec le corps.

Je ne veux rien pour vous, je ne suis pas celle qui va vous "sauver" car je ne peux que vous accompagner dans le changement que vous choisissez pour vous.

En fait l'acteur ici c'est vous !

16h00 > 17h45 - Magnétisme, 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.

16h00 > 18h00 - Parenthèse poétique, avec Isabelle ROQUES

« **Une parenthèse poétique, l'art-thérapie, 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 et de vous éclairer sur l'art-thérapie que je pratique.

Puis un temps juste pour vous, une expérience singulière ou-bien curieuse, une invitation à mettre en mouvement les éléments et faire de vos mains les messagères de votre parole.

Un temps juste pour soi où vous pourrez laisser votre part de créativité s'exprimer.

"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 !

17h00 > 18h00 - Massage crânien, avec Céline CANILLAS

En Inde, le massage crânien était un rituel familial. Il était transmis de mère en fille au moment du coiffage. De nos jours, la pratique s'est largement étendu en occident. Il est considéré comme un massage bien-être. Ce massage est un moyen de se relaxer, se détendre, de lâcher prise. Le massage consiste en de petits mouvements de rotation et de pressions sur la tête et le visage. L'évasion est complète.

10h00 > 11h30 - Balade Sophro, avec Anne BALME (1h30)

Allier Sophrologie et Nature, découvrir leurs bienfaits sur notre corps, marcher et se détendre, profiter de l'énergie vigoureuse du printemps, se connecter à cette saison et ses bienfaits, relâcher les tensions et apaiser son esprit, aérer son mental et retrouver l'état de bien-être grâce à quelques exercices simples que vous pourrez reproduire en toute autonomie lorsque vous en ressentirez le besoin.

10h15 > 11h30 - Auto-réflexologie plantaire, avec Stéphanie TENART(1h15)

Mouvements basiques de la réflexologie plantaire sur le thème : "maux de dos et cervicales".

Intégrer cette pratique à votre routine quotidienne peut donc se révéler bénéfique aussi bien pour votre bien-être physique que moral.

10h30 > 12h00 - Relaxation différentielle, méthode Jacobson, avec Sandrine BARTHELEMY (1h30)

"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es amené à vivre "Jim Rohn

Une personne stressée est une personne tendue, toutes les pensées négatives, la peur, la colère, l'anxiété, un rythme de vie intense, la maladie exercent un effet de tensions sur les muscles.

Ces tensions sont subies inconsciemment puis finissent par apparaître sous forme de douleurs qui s'installent insidieusement et progressivement, créant à son tour une tension psychique.

La sophrologie, technique psycho - corporelle nous invite et nous apprend à nous relier à Soi positivement afin de retrouver un apaisement, une harmonie corps et esprit ;

La méthode de relaxation de Jacobson est un des outils de la sophrologie.

L'objectif : apprendre à abaisser son tonus musculaire (détente profonde) pour abaisser dans le même temps la tension cérébrale : Le cerveau est mis au repos.

Elle est **simple** à mettre en œuvre, les **bienfaits sont immédiats**.

Il s'agit d'une méthode de **relaxation progressive et différentielle** que je souhaite vous faire découvrir et vous transmettre lors des deux ateliers du samedi 12/04/2025

Cette méthode permet de réguler le sommeil, l'anxiété, les angoisses, les problèmes musculaires, le stress des examens, l'hypertension...et convient à tout le monde.

Déroulé de l'atelier : - une courte partie théorique et présentation de la séance - mise en pratique - temps d'échanges : retours et questions sur la pratique

Si vous le souhaitez, vous pouvez amener toutes sortes de supports : coussins, tabourets ...

10h30 > 11h30 - Sophro'cocon de soi, avec Gaëlle HAMEAU (1h)

Votre bulle BIEN-ETRE

Voyagez en « Sophrologie » et vivez le BIEN-ETRE, la relaxation, la douceur, le calme avec vos 5 sens, des visualisations positives, et la DETENTE libératrice.

Ma voix vous accompagne pour plonger dans un moment de sensations de CONFORT DE BIEN-ETRE, et votre corps rassure votre mental et votre cœur.

En direct, je m'enregistre pendant la séance et l'audio sera à votre dispo.

Un tapis, un plaid, un petit coussin et vous...

10h30 > 12h00 - 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.

11h00 > 12h00- Clés minceur grâce aux neurosciences, avec Ariane CASTRO-NATALE (1h) La libération des poids grâce à la sophrologie et la PNL

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 la relation toxique à l'alimentation, sous toutes ses formes...

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 permettant une relation entre nos 2 cerveaux plus équilibrée.

11h00 > 12h00 - 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.

11h15 > 12h15 - Sonothérapie vocale, avec Véronique BATTISTA (1h)

LA VOIX DE SOI, à la rencontre de sa Voix, sonothérapie, relaxation par sa propre voix.

La voix, le son, sont des **vibrations**, et en ce sens, la voix, sa propre voix, peut être un puissant vecteur **d'émotions** qui contribue au **lâcher prise**.

D'une certaine façon on peut voir dans le mot « guérison » les mots « guérir » et « son », et dans certains pays il signifie « rendre entier ».

Il ne s'agit pas ici de se substituer à la médecine, nous ne sommes pas là dans un traitement thérapeutique médical, mais voyez- y une méthode de **relaxation** introspective et active, qui réunit le corps et l'esprit.

Prenez dans sonothérapie, le sens de « thérapie » comme « soin du corps », un **auto- massage** de l'intérieur de soi, par le son.

Dans ces ateliers, vous irez la (re)- connaissance de votre voix, pour y découvrir des sensations, peut- être nouvelles, dans votre corps.

La voix nous connecte à la terre et à notre soi. S'initier à ressentir sa voix, ses vibrations et ses résonances dans le corps, permet d'identifier, de cibler les zones corporelles confortables ou pas, et de s'apaiser au son de sa voix.

C'est s'autoriser au lâcher prise, faire une pause pour soi. Dans un état de détente totale, il est possible d'accéder à un état modifié de conscience, proche de l'hypnose.

Dans des exercices de respiration, car sans le **souffle** il n'y pas de **voix**.

Nous commencerons par une préparation du corps, puis, des interactivités en binômes pour ceux qui le souhaitent (toutefois recommandé, mais pas obligatoire), juste du dos à dos, et une simple imposition des mains sur le dos afin de ressentir les vibrations de l'autre, aussi.

Et je vous guiderai dans vos émissions sonores.

Enfin, je terminerai par des sons extérieurs doux, au moyen d'un koshi et de cymbales tibétaines, pour le réveil du corps.

Nous pourrions à l'issue de la séance échanger autour d'un thé, ou simplement écouter, rester auprès des sensations persistantes.

Sans jugement, ni auto- jugement.

Rien n'est plus libérateur que sa propre voix.

Vous ne prendrez de cette séance, que ce qui est bon pour vous.

13h30 > 14h45 - Capsule calme intérieur, avec Anne BALME (1h15)

Venez prendre un temps rien que pour vous, une bulle de douceur en dehors du tumulte.... Accordez-vous une pause, prenez soin de vous et laissez-vous guider...

Je vous invite à venir tester quelques exercices de respiration, d'écoute de soi et de visualisation pour retrouver votre paix intérieure

Prévoir tapis, plaid et coussin si vous le souhaitez.

13h30 > 15h00 - Les Maux, raconte-moi une histoire, avec Sandrine LEMBERT (1h30)

Les ressources que nous possédons peuvent être innées, acquises, culturelles, familiales, environnementales, sociétales... Pour se réaliser il est important de connaître ses forces, ses fragilités, ses objectifs, de se connaître soi. Je vous invite à venir à la rencontre de vous-même à travers l'expression écrite, orale, verbale ou non verbale.

14h00 > 15h15 - Auto-réflexologie plantaire, avec Stéphanie TENART(1h15)

Mouvements basiques de la réflexologie plantaire sur le thème : "maux de dos et cervicales".

Intégrer cette pratique à votre routine quotidienne peut donc se révéler bénéfique aussi bien pour votre bien-être physique que moral.

14h00 > 15h00 - Histoire à partager, avec Isabelle ROQUES (1h)

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 et hissons les voiles pour un passage dans l'instant présent.

14h00 > 15h30 - Relaxation différentielle, méthode Jacobson, avec Sandrine BARTHELEMY (1h30)

"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es amené à vivre "Jim Rohn

Une personne stressée est une personne tendue, toutes les pensées négatives, la peur, la colère, l'anxiété, un rythme de vie intense, la maladie exercent un effet de tensions sur les muscles.

Ces tensions sont subies inconsciemment puis finissent par apparaître sous forme de douleurs qui s'installent insidieusement et progressivement, créant à son tour une tension psychique.

La sophrologie, technique psycho - corporelle nous invite et nous apprend à nous relier à Soi positivement afin de retrouver un apaisement, une harmonie corps et esprit ;

La méthode de relaxation de Jacobson est un des outils de la sophrologie.

L'objectif : apprendre à abaisser son tonus musculaire (détente profonde) pour abaisser dans le même temps la tension cérébrale : Le cerveau est mis au repos.

Elle est **simple** à mettre en œuvre, les **bienfaits sont immédiats**.

Il s'agit d'une méthode de **relaxation progressive et différentielle** que je souhaite vous faire découvrir et vous transmettre lors des deux ateliers du samedi 12/04/2025

Cette méthode permet de réguler le sommeil, l'anxiété, les angoisses, les problèmes musculaires, le stress des examens, l'hypertension...et convient à tout le monde.

Déroulé de l'atelier : - une courte partie théorique et présentation de la séance - mise en pratique - temps d'échanges : retours et questions sur la pratique

Si vous le souhaitez, vous pouvez amener toutes sortes de supports : coussins, tabourets ...

14h00 > 15h15 - Qi Gong du printemps, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h15)

Qi Gong, auto-massage et méditation.

Le Qi Gong travaille sur le renforcement du corps (organes, muscles, articulations), la respiration, l'équilibre énergétique et la relaxation profonde.

Le but est de faire circuler l'énergie dans tout le corps de façon harmonieuse pour le renforcer, et augmenter l'équilibre mental ainsi qu'émotionnel.

Il combine la synchronisation du souffle et du mouvement, les techniques de visualisation et le développement de la conscience corporelle, ce qui fait de cette pratique un outil pour la gestion du stress et l'amélioration du bien-être global.

14h00 > 15h30 - Radiesthésie thérapeutique, avec Fanny FORGES (1h30)

Initiez-vous à la radiesthésie thérapeutique : apprenez à utiliser le pendule comme un outil de détection et d'harmonisation des énergies pour accompagner le bien-être physique et émotionnel. Un atelier pratique et intuitif pour explorer votre ressenti énergétique ! Des pendules seront mis à disposition mais vous pouvez utiliser le vôtre si vous en avez un !

14h30 > 15h00 - Le brossage à sec, avec Camille LEYMARIE (30mn)

Une méthode bénéfique pour stimuler le mouvement du système sanguin et lymphatique.

Nous apprenons ensemble cette technique ancienne qui est utilisée pour stimuler le système lymphatique, qui joue un rôle essentiel dans l'élimination des toxines et le renforcement du système immunitaire.

15h00 > 16h15 - 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 > 16h45 - Initiation au Thaïchi chuan, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h15)

Tui Shou, applications martiales.

Le taïchi chuan vise à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculosquelettique.

Considéré comme un art martial interne, il insiste sur le développement d'une force souple et dynamique appelée par opposition à la force physique pure.

Les exercices de tui shou ou « poussée des mains » permettent d'appliquer les principes du tai-chi-chuan avec un partenaire, et ceci de manière progressive.

Ils développent la sensibilité du pratiquant et ainsi sa capacité à transformer une action de l'adversaire à son avantage.

16h00 > 17h00 - Hormone Yoga, avec Sylvie LE TREUT (1h)

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.

17h00 > 18h30 - Acouphènes et sophrologie, avec Julien MULIVA (1h30)

Un Voyage Vers l'Apaisement en groupe

La séance de sophrologie en groupe vous fera passer par 6 étapes qui vont vous montrer plusieurs états de relaxation pour mieux vivre avec ses acouphènes.

- Respiration abdominale : une respiration pleine et entière.
- Relaxation dynamique : mouvement agréable pour se reconnecter au corps.
- Détente corporelle : relâchement des muscles de la tête aux pieds.
- Visualisation positive : retrouver un lieu calme.
- Ancrage de l'état de détente.
- Échanges sur le vécu de la séance.

17h00 > 18h15 - Initiation au Shiatsu en binôme, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h15)

Selon les traditions chinoise et japonaise, le corps est parcouru par des méridiens (canaux d'énergie) associés à un organe ou à une fonction.

Le Qi circule dans les méridiens de manière plus ou moins fluide.

Le Shiatsu consiste en une « pression des doigts » sur certains points des méridiens, dans le but d'améliorer ou de guérir certains dysfonctionnements du corps.

Il peut avoir des effets préventifs ou curatifs.

18h00 > 18h45 - Équilibrer le bien-être féminin, avec Camille LEYMARIE (45mn)

Découvrez des solutions simples et efficaces pour apaiser les troubles féminins grâce à la naturopathie.

Thématiques abordées : Les déséquilibres féminins les plus courants (stress, syndrome prémenstruel, ménopause). Leur impact sur le bien-être général (physique et émotionnel). Solutions naturelles que la naturopathie propose : nutrition adaptée (aliments à privilégier, ceux à éviter), plantes et compléments naturels spécifiques, rituels quotidiens pour soutenir le cycle hormonal

Exercices pratiques :

- Préparation d'une infusion adaptée : une tisane anti-stress.
- Automassage pour apaiser les douleurs menstruelles ou calmer le système nerveux.

18h00 > 19h - Méditation pleine présence, avec Sylvie LE TREUT (1h)

Pour goûter à l'Art de Vivre ...là maintenant ... Venez comme vous êtes ...il n'y a rien à réussir donc rien à rater pour se poser, respirer et commencer à Vivre Vraiment !

Et peut-être découvrir que la Méditation n'est pas un repli sur soi mais une ouverture vers l'extérieur et tous ces possibles.

Bref "Foutez-vous la Paix et commencez à Vivre !" Fabrice Midal.

Amener un tapis, un coussin et un plaid

18h00 > 19h00 - Un plein d'énergie, avec Karine COZAR (1h)

Cet atelier de groupe est conçu pour approfondir et retrouver un besoin vital, qui vous emmène dans un bien-être et une harmonie intérieure.

Les techniques en sophrologie qui sont accessibles à tous, vous permettent de sentir et de vivre des sensations positives en conscience pour revitaliser le corps, l'âme et l'esprit.

Venez harmoniser votre énergie !

10h30 > 11h30 - Je vous parle d'art-thérapie, avec Isabelle ROQUES (1h)

« Découverte de l'art-thérapie en passant par l'art-thérapie contemporaine© »

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 maux peuvent se jouer autrement. Un lieu ou un « temps » où les mots se fraient un chemin à réinventer à chaque fois ou à rejouer pour comprendre, mais finalement jamais de la même manière.... C'est le temps d'une rencontre pour soi, une rencontre pour reprendre le pouvoir sur son histoire, pour agir, pour désirer, pour retrouver « l'en-vie » et avancer...

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 une représentation de ce qu'est l'art-thérapie, ou pas du tout ! « J'en ai entendu parler ! »...

Je vous parlerai de ce lieu si particulier, qui ne ressemble pas à un autre où la RENCONTRE entre la personne en demande, moi art-thérapeute et le dispositif vont peut-être lui permettre de s'exprimer de la manière qui lui convient et de faire un pas de côté.

Je vous parlerai de cette relation si singulière et unique à chaque fois.

L'art-thérapie fait ses preuves et c'est convaincue que je vous propose de partager mon expérience avec vous.

10h30 > 11h30 - L'EMDR, avec Laurence BRAILLON (1h)

Venez découvrir l'EMDR, cette thérapie extraordinaire ! 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 et règle de façon définitive vos traumatismes récents ou anciens.

10h30 > 11h30 - Les 5 piliers essentiels pour une santé durable, avec Sonia MEZLINI (1h)

Il est essentiel de vivre chaque jour avec énergie et bien-être pour profiter pleinement de la vie. Venez découvrir les 5 piliers essentiels de la santé en naturopathie, des principes simples mais puissants pour rétablir l'équilibre de votre corps et de votre esprit. **En tant que naturopathe, je vous dévoilerai ces piliers pour retrouver une vitalité optimale.** Vous pourrez ensuite explorer ces pistes pour transformer votre santé naturellement. **Rejoignez-nous pour cette conférence enrichissante et commencez dès maintenant à prendre soin de vous.**

10h30 > 11h30 - Valoriser ses ressources, avec Sandrine LEMBERT (1h)

Pour atteindre nos objectifs, améliorer notre qualité de vie et celle de nos proches, nous sentir bien et évoluer sereinement dans le monde qui nous entoure, nous déployons beaucoup d'énergie. Ceci peut parfois nous conduire à un épuisement physique, émotionnelle, mental. Nos ressources ? Et si on en parlait, comment maintenir notre vitalité, notre santé, notre bien-être.

14h00 > 15h30 - Clés minceur grâce aux neurosciences, avec Ariane CASTRO-NATALE (1h30)

Conférence sur le programme "les clés d'une minceur durable grâce aux neurosciences".

En quelques mots c'est un programme basé sur 5 facteurs non nutritionnels qui vont permettre, par la synergie d'outils, d'avoir une relation aux émotions, aux pensées, à son schéma corporel et à l'alimentation saine basée sur la notion de plaisir, libéré de ses poids, du contrôle, du manque et du mot "régime" !

14h00 > 15h30 - Partager, comprendre...pour réduire les acouphènes, avec Julien MULIVA (1h30)

Pendant cette conversation nous allons aborder les thèmes suivants :

- Comprendre les acouphènes
- L'impact des acouphènes sur le quotidien
- Découverte de solutions et d'outils pratiques
- Clôture et bilan

15h30 > 16h45 - 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".

16h00 > 17h30 - Méthode JMV, avec Géraldine DELEY (1h30)

Nutrition, les méridiens (canaux énergétiques), le mouvement oculaire, le test kinésio logique, 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.

16h30 > 17h30 -Offrez à votre corps un nouveau souffle au printemps, avec Sonia MEZLINI (1h)

Après l'hiver, le printemps est le moment idéal pour offrir à votre corps un nouvel élan, tout comme la nature se réveille. De la même manière que nous entretenons notre voiture ou notre maison, il est essentiel de prendre soin de notre corps. Une détox régulière est l'une des clés pour retrouver vitalité, légèreté et bien-être. Venez découvrir les bienfaits de cette saison pour revitaliser votre organisme et repartir sur de nouvelles bases. Lors de cette conférence, je vous partagerai des gestes simples et efficaces à intégrer dans votre quotidien pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit.

18h00 > 19h00 - La gestion des émotions, avec Catherine COKER (1h)

Et si on parlait de pourquoi et comment gérer et renouer avec ses émotions.

J'aborde cette thématique centrale dans notre vie pour être heureux et se sentir bien sur tous les plans (personnel, familial, professionnel et spirituel) au travers de la Gestalt (prononcée Gechtalt).

Cette approche de psychothérapie est moderne puisqu'elle est née aux Etats Unis en 1950 : elle y est la première forme de psychothérapie à l'heure actuelle. Elle se déroule en face à face. L'accent est mis sur l'instant présent et ce qui se présente dans cet ici et maintenant : l'approche aide à mettre de la conscience sur ce qui est vécu et ressenti pour se libérer d'un passé qui n'a pas été digéré. Cette libération émotionnelle permet de re-définir sa vie et d'en prendre le contrôle. La question de comment être plus heureux trouve des clés en séance.

10h00 > 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.

10h00 > 10h30 - Soin énergétique, avec Céline CANILLAS

L'énergie est la base de toute vie. Sans énergie, tout serait gris ! Une vitalité à l'équilibre dans un corps participe à une santé saine.

Le soin proposé ce week-end est un nettoyage des énergies et impuretés installées sur votre corps physique suivie d'un rééquilibrage des chakras et de chaque élément (terre eau, air et feu). Il permet une libération au niveau émotionnel et un réancrage de vos racines.

10h00 > 12h00 - Massage de Chandra, avec Chandranee LA ROSA

Dans un monde où tout va toujours plus vite, où l'esprit est sans cesse sollicité par une multitude d'informations, il est essentiel de s'accorder un moment de pause. Un instant de douceur, de recentrage, une parenthèse pour soi.

À travers le toucher que je vous propose, je vous invite à ralentir, à écouter votre corps, à ressentir pleinement l'instant présent. Laissez-vous guider vers un voyage sensoriel, un retour à l'essentiel, où chaque sensation devient une porte vers l'apaisement et le bien-être physique et énergétique.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager cette expérience avec vous !

10h15 > 12h00 – Soin de libération, avec Sophie GARCIA

Conseils sur votre vie personnelle et professionnelle par le biais de ma médiumnité, ainsi que réception d'un soin canalisé avec des messages en tirages de carte oracle « connexion avec mes guides ».

Ceci est une aide et un support pour libérer ce qui vous pèse actuellement, vous apporter les réponses à vos questions afin de retrouver sérénité et paix intérieure, petit à petit dans tout domaine de votre vie en route vers le changement.

Soin de déblocage héréditaire et transgénérationnel des lignées familiales : Soins libération de blocage ou schéma héréditaire dans tout domaine de votre vie de ce qui est bon et juste de laisser aller en sachant que tout se débloque petit à petit avec du temps de la patience et de la confiance vers le chemin de votre propre authenticité, soin doux et bienveillant, belle énergie d'amour, de partage, d'acceptation et de non jugement. Ce soin va se faire avec les cartes Oracle de libération transgénérationnel.

10h15 > 12h00 - Magnétisme, avec Fanny FORGES

Découvrez la puissance du magnétisme : offrez-vous un soin d'harmonisation énergétique et ressentez les bienfaits d'un rééquilibrage en profondeur. Une pause bien-être pour revitaliser votre corps et apaiser votre esprit !"

10h30 > 11h30 – Coaching bien-être et PSiO, avec Patricia SCIARA

En ma qualité de coach professionnelle certifiée, je vais vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement, à prendre conscience des ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour sortir de vos difficultés, et à dépasser les “freins” qui vous empêchent d’avancer.

Ma méthode de coaching est associée, en fonction des difficultés que vous rencontrez, à une technologie innovante, simple et efficace : le PSiO. Pour retrouver le bien-être, vous détendre et lâcher-prise, je vous propose de découvrir cet outil qui combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec la stimulation par la lumière.

Les longueurs d'ondes choisies pour coloriser ces musiques augmentent rapidement votre état de vigilance. Le flot caléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la rumination et s'évader, tout en couleur, dans un univers distrayant mais avant tout... énergisant ! Essayez, vous allez adorer !

Aujourd'hui il est prouvé que la lumière émise par le PSiO n'a aucun danger (voir certification du LNE - Laboratoire français national de mesure) bien au contraire, elle est utile pour réguler les cycles veille/sommeil.

10h30 > 11h30 - Gestalt-thérapie, avec Catherine COKER

Venez goûter à ce qu'est une séance de psychothérapie basée sur l'ici et maintenant. Être écouté avec bienveillance, sans jugement, dans tout ce que vous vivez : la Gestalt (prononcée gœstalt) prend en considération les situations qui vous dérangent, le corps, les pensées, les émotions, l'environnement ... parce que tout est en interaction.

10h30 > 11h30 - Magnétisme sous hypnose, avec Lucy LEFEBVRE

Permet un lâcher-prise tout en restant maître de soi. Libérer les mémoires des vies antérieures et les blocages transgénérationnelles responsables de certains maux du corps.

11h30 > Diapason thérapeutique, avec Lorraine BONNEMAISON

Les diapasons thérapeutiques sont couramment utilisés en sonothérapie pour induire bien-être, relaxation et harmonisation. Ils remplacent efficacement les aiguilles d'acupuncture et peuvent travailler sur des points situés sur des méridiens, lignes énergétiques du corps. Les diapasons thérapeutiques sont un outil de guérison puissant. Ils permettent de déplacer les vibrations de tout notre système énergétique. Stimuler nos points clés et faire circuler l'énergie, tel est principe étonnant de l'acupuncture "par le son". Lorsque les ondes sonores traversent le champ énergétique du corps, elles contribuent à établir de nouveaux schémas d'équilibre, remplaçant les schémas nuisibles à la santé. Un effet domino se produit alors. Le changement vibratoire commence au niveau cellulaire, encourageant le corps à retrouver son harmonie naturelle.

11h30 > 12h00 - Ecouter son corps, avec Camille LEYMARIE

Prends le temps d'observer comment ton corps réagit aux aliments, à l'exercice, au stress et à d'autres situations.

Connaître et déterminer les causes de notre environnement qui peuvent nous nuire en apprenant à tenir un journal bien-être et alimentaire qui vous sera offert à la fin de l'atelier.

13h30 > 14h30 - Acouphènes et sophrologie, avec Julien MULIVA

La sophrologie permet de mieux gérer les acouphènes en réduisant leur impact sur la vie quotidienne. Les outils sophrologie vous apporteront une diminution du stress et de l'anxiété, une amélioration du sommeil et une modification de la perception auditive.

13h30 > 14h30 – Coaching bien-être et PSiO, avec Patricia SCIARA

En ma qualité de coach professionnelle certifiée, je vais vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement, à prendre conscience des ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour sortir de vos difficultés, et à dépasser les “freins” qui vous empêchent d’avancer.

Ma méthode de coaching est associée, en fonction des difficultés que vous rencontrez, à une technologie innovante, simple et efficace : le PSiO. Pour retrouver le bien-être, vous détendre et lâcher-prise, je vous propose de découvrir cet outil qui combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec la stimulation par la lumière.

Les longueurs d'ondes choisies pour coloriser ces musiques augmentent rapidement votre état de vigilance. Le flot caléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la rumination et s'évader, tout en couleur, dans un univers distrayant mais avant tout... énergisant ! Essayez, vous allez adorer !

Aujourd'hui il est prouvé que la lumière émise par le PSiO n'a aucun danger (voir certification du LNE - Laboratoire français national de mesure) bien au contraire, elle est utile pour réguler les cycles veille/sommeil.

13h30 > 14h00 – Une Pause Sophro, avec Anne BALME

A vous qui venez à ma rencontre, asseyez-vous je vous écoute

J'écoute vos mots, vos silences, j'accueille peut-être vos larmes aussi ...

J'accueille ce qui se dit et ce qui ne se dit pas avec des mots mais avec le corps.

Je ne veux rien pour vous, je ne suis pas celle qui va vous "sauver" car je ne peux que vous accompagner dans le changement que vous choisissez pour vous.

En fait l'acteur ici c'est vous !

13h30 > 14h00 - Réflexologie plantaire, avec Catherine COKER

Je vous propose de vous détendre, de retrouver votre énergie et restaurer votre capacité d'auto-guérison. La réflexologie plantaire est un massage des pieds (jusqu'aux genoux) par digito-pression et codifié. Chaque pied est une représentation miniaturisée du corps humain, chaque zone réflexe correspondant à un organe ou une partie spécifique du corps. Prévoyez des vêtements qui puissent être remontés jusqu'aux genoux. Attention : le massage ne peut pas se pratiquer si vous souffrez de plaies ou de phlébite ainsi que si vous êtes dans votre premier trimestre de grossesse.

13h45 > 15h30 – Soin de libération, avec Sophie GARCIA

Conseils sur votre vie personnelle et professionnelle par le biais de ma médiumnité, ainsi que réception d'un soin canalisé avec des messages en tirages de carte oracle « connexion avec mes guides ».

Ceci est une aide et un support pour libérer ce qui vous pèse actuellement, vous apporter les réponses à vos questions afin de retrouver sérénité et paix intérieure, petit à petit dans tout domaine de votre vie en route vers le changement.

Soin de déblocage héréditaire et transgénérationnel des lignées familiales : Soins libération de blocage ou schéma héréditaire dans tout domaine de votre vie de ce qui est bon et juste de laisser aller en sachant que tout se débloque petit à petit avec du temps de la patience et de la confiance vers le chemin de votre propre authenticité, soin doux et bienveillant, belle énergie d'amour, de partage, d'acceptation et de non jugement. Ce soin va se faire avec les cartes Oracle de libération transgénérationnel.

13h45 > 14h15 - Massage des 5 continents, avec Lucy LEFEBVRE

#meilleurmassagedumonde

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

14h00 > 14h45 - Soin énergétique, avec Alexia MIRMONT

Le soin énergétique rééquilibre le corps et l'esprit en libérant les blocages et en favorisant l'harmonie intérieure.

14h00 > 14h30 - Vivre et ressentir, avec Karine COZAR

Cet atelier individuel est conçu pour vous faire découvrir et explorer vos sensations corporelles en toute sérénité.

La technique de respiration en conscience, vous apprend à mieux écouter et comprendre les messages que votre corps vous envoie, un outil simple avec une puissance de reconnexion et de revitalisation.

Venez découvrir comment chaque inspiration et expiration peut apporter un sentiment de paix et de clarté mentale.

14h45 > 15h15 - Soin énergétique, avec Céline CANILLAS

L'énergie est la base de toute vie. Sans énergie, tout serait gris ! Une vitalité à l'équilibre dans un corps participe à une santé saine.

Le soin proposé ce week-end est un nettoyage des énergies et impuretés installées sur votre corps physique suivie d'un rééquilibrage des chakras et de chaque élément (terre eau, air et feu). Il permet une libération au niveau émotionnel et un réancrage de vos racines

15h00 - Diapason thérapeutique, avec Lorraine BONNEMAISON

Les diapasons thérapeutiques sont couramment utilisés en sonothérapie pour induire bien-être, relaxation et harmonisation. Ils remplacent efficacement les aiguilles d'acupuncture et peuvent travailler sur des points situés sur des méridiens, lignes énergétiques du corps. Les diapasons thérapeutiques sont un outil de guérison puissant. Ils permettent de déplacer les vibrations de tout notre système énergétique. Stimuler nos points clés et faire circuler l'énergie, tel est le principe étonnant de l'acupuncture "par le son". Lorsque les ondes sonores traversent le champ énergétique du corps, elles contribuent à établir de nouveaux schémas d'équilibre, remplaçant les schémas nuisibles à la santé. Un effet domino se produit alors. Le changement vibratoire commence au niveau cellulaire, encourageant le corps à retrouver son harmonie naturelle.

15h00 > 16h00 - Magnétisme, avec Lucy LEFEBVRE

Soulage les douleurs, rééquilibre les chakras, apaise le mental

15h30 > 16h00 - Ecouter son corps, avec Camille LEYMARIE

Prends le temps d'observer comment ton corps réagit aux aliments, à l'exercice, au stress et à d'autres situations.

Connaître et déterminer les causes de notre environnement qui peuvent nous nuire en apprenant à tenir un journal bien-être et alimentaire qui vous sera offert à la fin de l'atelier.

15h00 > 16h00 - Parenthèse poétique, avec Isabelle ROQUES

« Une parenthèse poétique, l'art-thérapie, 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 et de vous éclairer sur l'art-thérapie que je pratique.

Puis un temps juste pour vous, une expérience singulière ou-bien curieuse, une invitation à mettre en mouvement les éléments et faire de vos mains les messagères de votre parole.

Un temps juste pour soi où vous pourrez laisser votre part de créativité s'exprimer.

"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 > 16h15 - Gestalt-thérapie, avec Catherine COKER

Venez goûter à ce qu'est une séance de psychothérapie basée sur l'ici et maintenant. Être écouté avec bienveillance, sans jugement, dans tout ce que vous vivez : la Gestalt (prononcée gœstalt) prend en considération les situations qui vous dérangent, le corps, les pensées, les émotions, l'environnement ... parce que tout est en interaction.

15h45 > 16h15 - Réflexologie plantaire thaï, avec Assia OUMEILA

Praticienne certifiée en réflexologie plantaire thaï, j'utilise différentes techniques afin de vous amener à un état de profonde relaxation, allant du massage tonique à la pression, passant par un pétrissage jusqu'aux genoux, sans oublier la stimulation des zones réflexes (tous les organes du corps humain) qui se situent au niveau de la voute plantaire. La réflexologie stimule le processus naturel d'auto-guérison du corps. Pour ce soin j'utilise des **macérât huileux** confectionnés par moi-même, à base de différentes plantes médicinales et **d'huile d'olive issue d'une récolte à la main de mon verger** qui se situe au pied des Alpilles.

Vous serez allongé sur une table de massage pieds nus, le travail se fera jusqu'aux genoux, il sera préférable d'avoir un pantalon ample pour ne pas compresser la circulation.

Contre-indication : Cancer, problème cardiaque (*sauf avis favorable du médecin*) Crises en général, Femmes enceintes, Phlébites, fièvre,

16h00 > 16h30 - Massage ventre/intestins, avec Céline CANILLAS

Le ventre a une importance capitale dans notre quotidien. Il a pour mission de digérer nos aliments mais participe amplement à digérer nos émotions. Le massage que je vous propose s'inspire du « chi nei Tsang ». Il permet de libérer toutes sortes d'émotions, libère le stress, participe à la relaxation des organes internes...La détente y est complète.

10h00 > 11h30 - Artisan de ma vie, avec Sandrine LEMBERT (1h30)

La transformation, connaissez-vous cette fameuse citation de Lavoisier « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » et bien au-delà de la vision purement scientifique, c'est le principe même de la vie. Nous avons recours au quotidien à des principes de transformation énergétiques et cellulaires. Pour la plupart de ces mécanismes ils sont inconscients et non visibles, pourtant bien que souvent méconnus ils sont souvent à l'origine de problématiques physiques et psychiques. Venez découvrir la magie de la vie, le monde de l'insoupçonné à travers un atelier basé sur la transformation et ses conséquences, venez voir comment vous pouvez être les artisans de votre vie.

10h00 > 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.

10h00 > 11h00 - Salutation au soleil, 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.

10h30 > 11h45 - Confiance et estime de soi, avec Anne BALME (1H15)

Le manque de confiance en soi peut nous freiner et avoir des conséquences négatives sur notre vie. La Sophrologie est une aide précieuse lorsque face à certaines épreuves de la vie, on perd l'estime de soi. Elle nous permet d'évaluer nos compétences, nos ressources, la justesse de nos comportements et de nos choix à leur juste valeur.

Prévoir tapis, plaid et coussin si vous le souhaitez.

10h30 > 11h30 - Histoire à partager, avec Isabelle ROQUES (1h)

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 et hissons les voiles pour un passage dans l'instant présent.

10h30 > 11h - Le brossage à sec, avec Camille LEYMARIE (30mn)

Une méthode bénéfique pour stimuler le mouvement du système sanguin et lymphatique.

Nous apprenons ensemble cette technique ancienne qui est utilisée pour stimuler le système lymphatique, qui joue un rôle essentiel dans l'élimination des toxines et le renforcement du système immunitaire.

11h15 > 12h30 – 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...

14h00 > 14h45 - Équilibrer le bien-être féminin, avec Camille LEYMARIE (45mn)

Découvrez des solutions simples et efficaces pour apaiser les troubles féminins grâce à la naturopathie.

Thématiques abordées : Les déséquilibres féminins les plus courants (stress, syndrome prémenstruel, ménopause). Leur impact sur le bien-être général (physique et émotionnel). Solutions naturelles que la naturopathie propose : nutrition adaptée (aliments à privilégier, ceux à éviter), plantes et compléments naturels spécifiques, rituels quotidiens pour soutenir le cycle hormonal

Exercices pratiques :

- Préparation d'une infusion adaptée : une tisane anti-stress.
- Automassage pour apaiser les douleurs menstruelles ou calmer le système nerveux.

14h00 > 15h00 – Prendre une pause avec l'hypnose, avec Romain MORY (1h)

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

14h00 > 15h15 - Réflexologie plantaire thaï, avec Assia OUMEILA (1h15)

Praticienne certifiée en réflexologie plantaire thaï, j'utilise différentes techniques afin de vous amener à un état de profonde relaxation, allant du massage tonique à la pression, passant par un pétrissage jusqu'aux genoux, sans oublier la stimulation des zones reflexes (tous les organes du corps humain) qui se situent au niveau de la voute plantaire. La réflexologie stimule le processus naturel d'auto-guérison du corps. Pour ce soin j'utilise des **macérât huileux** confectionnés par moi-même, à base de différentes plantes médicinales et **d'huile d'olive issue d'une récolte à la main de mon verger** qui se situe au pied des Alpes.

Vous serez assis sur une chaise, la séance débutera par des échauffements des mains et des pieds, et quelques étirements en position debout afin de préparer le corps à recevoir le soin. Un support technique vous sera remis pour vous aider dans le déroulement de l'atelier que vous pouvez garder ainsi vous pourrez le réutiliser chez vous (**pensez à prévoir un bas large pour votre confort et une meilleure circulation**)

Contre-indication : Cancer, problème cardiaque (**sauf avis favorable du médecin**), crises en général, femmes enceintes, phlébites, fièvre.

14h00 > 15h30 - 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 > 17h00 - Acouphènes et sophrologie, avec Julien MULIVA (1h30)

Un Voyage Vers l'Apaisement en groupe"

La séance de sophrologie en groupe vous fera passer par 6 étapes qui vont vous montrer plusieurs états de relaxation pour mieux vivre avec ses acouphènes.

- Respiration abdominale : une respiration pleine et entière.
- Relaxation dynamique : mouvement agréable pour se reconnecter au corps.
- Détente corporelle : relâchement des muscles de la tête aux pieds.
- Visualisation positive : retrouver un lieu calme.
- Ancrage de l'état de détente.
- Échanges sur le vécu de la séance.

15h30 > 17h00 - Et toi comment tu fonctionnes, avec Sandrine LEMBERT (1h30)

A l'écrire comme ça cela fait très robotisation, « toi comment tu fonctionnes ? », « c'est quoi ton mode d'emploi ? » et pourtant tu as beau regarder autour de toi tu n'as pas le livret. C'est une façon un peu amusante de dire que nous ne sommes pas des machines et pourtant nous avons tous nos propres modes de fonctionnement. Les fonctions cognitives, motrices, sensorielles, organiques sont essentielles... elles permettent le développement, la croissance et le maintien de la santé vitale physique, psychique et émotionnelle. Je te propose à travers cet atelier de venir te découvrir différemment et voir les possibles qui s'offre à toi.

15h30 > 16h45 - Libérer ses tensions, avec Anne BALME (1H15)

Quelques exercices simples et rapides à pratiquer en toute autonomie pour se libérer des tensions et retrouver son calme intérieur.

- La Bulle de Calme
- Le 3... 2... 1...
- Traverser le Soleil
- Exercices de visualisation

Prévoir tapis, plaid et coussin si vous le souhaitez.

15h30 > 16h45 - 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 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)

15h45 > 17h00 - Cercle de Femmes, avec Karine COZAR (1h15)

« Je suis une femme, une conjointe, une mère, une fille, une amie, une sœur, une aidante, une éducatrice ... » ça n'en finit pas !

Est-ce que je suis vraiment Moi dans tous ces rôles que je vis au quotidien ? Est-ce que mes valeurs, mes limites sont réellement Ok avec moi, avec la personne que je suis vraiment ?

Il n'y a aucun jugement dans ces questions-là, on fait ce que l'on peut avec ce que l'on a et ce que l'on est ! Ce cercle de femmes va vous permettre de vous redécouvrir, de parler et de déposer ce dont vous avez envie, de vivre un moment de partage en toute bienveillance et en même temps un moment unique qui vous appartient.

Venez découvrir un instant de sororité et ressentir cette force collective qui nous nourrit et nous reconforte.

Matériel nécessaire : Tapis, plaid, eau, carnet/stylo

10h00 > 11h30- Partager, comprendre...pour réduire les acouphènes, avec Julien MULIVA (1h30)

Pendant cette conversation nous allons aborder les thèmes suivants :

- Comprendre les acouphènes
- L'impact des acouphènes sur le quotidien
- Découverte de solutions et d'outils pratiques
- Clôture et bilan

10h30 > 12h00 - Les différents aspects de la lithothérapie, avec Bernard CICCARIELLO (1h30)

"Lithothérapie, approche scientifique, énergétique et spirituelle"

La Lithothérapie repose sur un ensemble de savoirs anciens provenant des traditions ésotériques et spirituelles transmises à travers les âges par les différentes civilisations. Les vertus des minéraux sont connues et utilisées depuis des millénaires pour des soins énergétiques, des rituels spirituels, la protection des lieux et des personnes. Je vous propose d'explorer l'univers fascinant des minéraux d'un point de vue scientifique, énergétique et spirituel.

14h00 > 15h00 - Je vous parle d'art-thérapie, avec Isabelle Roques (1h)

« Découverte de l'art-thérapie en passant par l'art-thérapie contemporaine© »

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 maux peuvent se jouer autrement. Un lieu ou un « temps » où les mots se fraient un chemin à réinventer à chaque fois ou à rejouer pour comprendre, mais finalement jamais de la même manière.... C'est le temps d'une rencontre pour soi, une rencontre pour reprendre le pouvoir sur son histoire, pour agir, pour désirer, pour retrouver « l'en-vie » et avancer...

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 une représentation de ce qu'est l'art-thérapie, ou pas du tout ! « J'en ai entendu parler ! »... Je vous parlerai de ce lieu si particulier, qui ne ressemble pas à un autre où la RENCONTRE entre la personne en demande, moi art-thérapeute et le dispositif vont peut-être lui permettre de s'exprimer de la manière qui lui convient et de faire un pas de côté. Je vous parlerai de cette relation si singulière et unique à chaque fois. L'art-thérapie fait ses preuves et c'est convaincue que je vous propose de partager mon expérience avec vous.

15h00 > 16h30 - Le magnétisme, avec Fanny FORGES (1h30)

Le magnétisme, une force invisible au service du bien-être : quel est le rôle du magnétiseur, sur quoi agit-il et comment canalise-t-il cette énergie pour rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit ? Venez découvrir les mystères et les réalités de cette pratique ancestrale !

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.

AMAP d'ISTRES « LE JARDIN D'EPICURE »

Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

ASAMIJESS

Tableaux, coloriages, mandalas

CANEBOUNES LA DIVINE

Producteurs de chanvre et CBD

DOMAINE DE L'OLIVETTE

Huile d'olive locale, production LAMBERT

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

LE PETIT MONDE DE VÉRO

Bijoux en pierre, macramé, photos

LITHOTHERAPIE BC

Minéraux et articles de lithothérapie

LOTUS ZEN

Encens, porte encens, lampes de sel, carillons, bijoux litho et fantaisie

LUMINESENS

Burn Out, Dépression et Souffrance mentale.

LUNE DES FLEURS

Fleurs séchées et bougeoirs

MATA MOANA

Cosmétiques naturels esprit polynésien

MEDIATHEQUE INTERCOMMUNALE

Aix-Marseille-Provence

Consultation et emprunt de documents autour des thématiques

NATH'M

Bijoux en pierre et objets déco

Ô'BIJOUX DU BONHEUR

Bijoux et accessoires

UN PAS VERS SOI, VOTRE BIEN-ÊTRE À PORTER DE MAIN

Articles de lithothérapie