

12.13.14 AVRIL
2019

Graines de ZEN

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

- Stands
- Conférences
- Arts du toucher
- Ateliers



Conception asamijessortcom.fr - Ne pas jeter sur la voie publique

ISTRES

Maison Pour
Tous
www.mptistres.org

Programme détaillé

Vendredi 12 AVRIL

ATELIERS INDIVIDUELS (15-20 mn)

14h>15h - **Équilibrage du féminin sacré**, avec Valérie RODRIGUEZ

« Acceptez d'être la personne unique que vous êtes » telle serait la simple définition de ce soin.

Le Féminin sacré est notre intuition, notre sagesse, notre accueil, notre force intérieure. Le Masculin sacré est notre action, notre audace, notre vigueur, notre force intérieure. Le masculin donne, le féminin reçoit, le masculin a besoin du féminin pour s'harmoniser, et inversement. Les 2 sont indissociables mais nous pouvons les découvrir à des moments différents de notre vie en fonction de ce que nous traversons et en lien avec nos blessures qui se réveillent et demandent réparation. Un Féminin ou un Masculin blessé se traduit par un individu qui n'ose pas prendre sa place d'adulte dans le monde, ou qui la prend avec excès.

Équilibrer son féminin sacré c'est le ressentir, en prendre conscience, cela permet une reconnexion avec votre sensibilité, avec votre féminin qui vous permet de sacraliser à nouveau ce qu'il y a de plus beau dans la vie. Alors retrouvez-vous pleinement grâce à ce soin !

14h>15h - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reïki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reïki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reïki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiété, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reïki permet de bénéficier des bienfaits relaxant dans la globalité de la personne...

le Reïki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

14h>16h15 - **Chromothérapie**, avec Bernard CICCARIELLO

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 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

14h>16H15 - **Réflexologie plantaire**, avec Michèle GIRARD

Les pieds sont le miroir de notre corps. Je travaille par pressions sur des points spécifiques qui correspondent à nos organes et viscères, permettant au corps de stimuler sa capacité d'auto-guérison et de favoriser son bien-être. Vos pieds seront massés dans leur globalité..., votre corps ira chercher ce dont il a besoin dans ses ressources, pour mieux aller.

14h >16h15 - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

14h>16h45 - **Reiki**, avec Nathalie ROCHER

Prenez le temps de vous accorder une pause détente afin de retrouver calme, relaxation et bien-être en découvrant le reiki, ancienne technique de soin énergétique d'origine japonaise. D'une manière générale, toutes les positions de la tête procurent sérénité, équilibre mental et soulagent les tensions, vous amenant avec douceur à lâcher-prise.

C'est une méthode agissant par imposition des mains, aucune manipulation physique n'est effectuée, seule l'énergie travaille. Le soin est reçu habillé, en position allongée sur table de massage.

14h>17h45 - **Zen shiatsu**, avec Véronique STEPHAN

L'Art d'Harmoniser le Corps et l'Esprit

Le Zen SHIATSU initié par S.Masunaga est une discipline de relaxation et de Bien-être 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 en tant que thérapie, 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 tout simplement de s'accorder une pause détente afin de mieux gérer son quotidien et de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Cet Art s'adresse à tous de l'enfant (à partir de 7 ans) à la personne âgée.

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

14h30>16H45 - **Réflexologie plantaire**, avec Jean-Pierre BONNET

La réflexologie est une discipline qui fait partie des techniques naturelles permettant de procurer une relaxation générale, d'atténuer le stress, d'améliorer la circulation sanguine, et de faciliter les fonctions d'élimination.

Le pied est le "reflet" de notre corps. A chaque "zone réflexe" correspond un organe, une glande hormonale, une partie du corps. Un toucher spécifique du pied (ou de la main) sur ces zones permet de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

Le réflexologue accompagne la personne et apporte un complément à sa santé. Prévoir serviette.

15h45>16H45 - **Kinésiologie**, avec Françoise GUINARD

Découvrez comment le test musculaire permet d'identifier les zones où sont bloquées vos énergies et quelle est l'émotion qui y est associée. Cet équilibrage rapide sera déjà une amorce pour refaire circuler cette énergie. Vous en ressortirez boosté(e) !

16h>16h30 - **L'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson, caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration. L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier, nous définirons ensemble un objectif simple sur le thème : « Mieux gérer le stress au quotidien. » Cet atelier « découverte » n'est en aucun cas une séance à but thérapeutique.

16h>17H45 - **Le diapason en harmonie avec nos cellules**, avec Patricia Ivars

Les diapasons thérapeutiques font partie de ces Médecines Vibratoires, énergétiques . Elles sont basées sur les principes scientifiques que toute matière vibre à une fréquence précise et que par résonance, l'équilibre de la matière peut être restaurée. Les diapasons et les vibrations, peuvent stimuler l'énergie vitale, les ondes du cerveau, les organes, améliorer les problèmes de santé, ramener l'harmonie, réparer l'ADN, etc... C'est une technique complémentaire de soins. L'intégration des sons et des vibrations peut se faire dans tout soin énergétique.

17h>18H45 – **Sophrologie, une parenthèse de bien-être**, avec Sandrine Barthélémy

17h30>18H30 - **Toucher libérateur intuitif**, avec Lydie LADEBESE

Notre corps est la partition de notre vie, nos blocages, nos comportements inadaptés et nos tensions en sont les notes qui y sont jouées.

Découvrons si vos points énergétiques bloqués recèlent de l'émotionnel ou des traumatismes. Je vous accompagne de façon intuitive afin que vous trouviez l'élan et la vitalité pour vous accomplir.

17h30>18H30 - **L'énergie Lahochi** , avec Valérie RODRIGUEZ

Osez venir ressentir cette nouvelle énergie Lahochi. A ma connaissance, Lahochi est une des plus hautes fréquences de méthode de guérison par les mains disponibles à notre époque. Toutes les guérisons sont permanentes et nous font avancer vers l'infinie perfection spirituelle. Les maladies ou les déséquilibres au niveau physique/cellulaire existent comme des troubles énergétiques dans les champs d'énergie. Le Lahochi permet d'ouvrir et de nettoyer les chakras, de dénouer les blocages énergétiques du corps, de renforcer et d'élargir l'aura, permettant ainsi d'être mieux protégé des énergies négatives.

Le Lahochi est un outil de transformation et d'éveil de la conscience. Alors n'hésitez pas à venir découvrir cette merveilleuse énergie!

Vendredi

17h30>18h30 - **Massage libérateur**, avec Brigitte PORTOLANO

Né de mon expérience sur le toucher, de mes perceptions et du magnétisme dégagé par mes mains, ce massage hors du commun n'existe pas ailleurs. Un moment de paix et de détente, rien que pour vous.

18h>18h30 - **Equilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA-DAGUZAN

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés chakras afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'équilibrage énergétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

18h15>18h45 - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reïki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reïki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reïki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiétés, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reïki permet de bénéficier des bienfaits relaxant dans la globalité de la personne...

le Reïki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

ATELIERS COLLECTIFS

14h - **Yoga traditionnel** (Hatha Yoga), avec Christine VIRGILIO (1h)

Science ancienne venant de l'Inde, regroupant de nombreux types de yogas. Christine vous proposera 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.

14h15 - **Les huiles essentielles ou l'énergie de guérison**, avec Patricia IVARS (1h)

L'homme résonne véritablement aux senteurs, 38 Huiles Essentielles pour vous aider dans votre cheminement intérieur. Les odeurs des huiles essentielles véhiculent un message puissant. La fréquence de chaque odeur est une information vibratoire précise. En prédisposant à vivre des changements salvateurs, l'olfactothérapie incite à s'auto-guérir. Elle apporte ainsi sa contribution à la palette de toutes ces pratiques qui considèrent l'humain comme porteur de potentiels insoupçonnables de guérison.

14h30 - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien). Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

15h - **Lahore nadi yoga**, avec Geneviève NICOLAS (1h)

Le Lahore Nadi Yoga est une forme non-violente et douce de yoga. Dans sa philosophie, tout trouble corporel, émotionnel, intellectuel, relationnel, environnemental et même spirituel, est d'abord dû à une déconnexion des "nadi", c'est-à-dire à une rupture de la circulation de l'énergie dans les lignes énergétiques. Les techniques du Lahore Nadi Yoga permettent de rétablir ces connexions et posent ainsi les bases d'un véritable bien-être ou d'un retour à la santé, à la sérénité et à la joie intérieure.

Chaque asana ou exercice a un effet spécifique sur l'ensemble des systèmes de l'être humain. En pratiquant consciemment ces exercices, on développe une perception et une intuition toujours plus subtile de ce qui est bon pour soi-même et de ce qu'il vaudrait mieux éviter, de façon à mener une vie de plus en plus harmonieuse et saine. Prévoir tapis, coussin, plaid.

15h15 - **Voyage sonore**, avec Thierry BLETON (1h)

Venez découvrir comment vous relaxer d'une nouvelle façon grâce au Handpan, un instrument aux sonorités métalliques très douces et envoûtantes. Prenez un moment de pause dans votre quotidien pour apprécier les bienfaits du son sur votre corps et votre mental. Prévoir tapis, coussin, plaid.

15h30 - **Méditation olfactive sur l'enfant intérieur**, avec Stéphanie NADJI (1h15)

L'enfant intérieur est cette mémoire énergétique de l'enfant que nous avons été et qui vit encore en nous, relié à notre chakra sacré qui est son berceau. Je vous amènerais lors de cette méditation à vous relier à votre enfant intérieur, l'écouter, le rassurer, l'aimer. Ce travail de reconnexion sera soutenu par les huiles essentielles. Prévoir tapis, coussin, plaid.

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.

16h30 - **Nettoyage du premier chakra**, avec Evelyne KASBARIAN (1h)

Notre premier chakra, dans lequel résident notre sensation de sécurité, de confiance, de relation saine à l'argent et notre capacité à être dans l'ici et maintenant, peut avoir été envahi, et « souillé » par nos peurs, conscientes ou non ; Par les peurs de notre lignée familiale, et par les peurs de l'inconscient collectif.

Ce nettoyage émotionnel est important à faire régulièrement, pour nous permettre un bon ancrage, dans notre réalité physique et psycho émotionnelle.

16h30 - **Méditation vipassana**, avec Hélène GUIVIER (1h)

Cette méditation est simple, elle se pratique avec conscience de vos actions, de votre corps, de votre mental et de votre cœur. Lorsque la méditation s'installe le mental fait silence et l'égo va disparaître. Vous serez là mais il n'y aura aucun sentiment de " je ". Et alors les portes s'ouvrent.

La libération par la méditation Vipassana (« la vision pénétrante ») consiste à avoir une expérience directe de la véritable nature de l'existence. Pour de nombreux occidentaux, le plus difficile est parfois de trouver le juste équilibre entre l'effort et la détente, la douceur et l'acceptation bienveillante de ce qui est.

"Pratiquez sans vous soucier de votre corps ou de votre vie... Et avec tout l'amour que contient votre cœur"-
DIPAMA. Prévoir tapis, coussin, plaid.

17h - **Sophrologie : Ma santé... quand mes émotions s'en mêlent**, avec Céline JAURAS (1h15)

Nous avons tous un jour laissé notre corps exprimer une émotion refoulée : angine, otite, eczéma, une tension haute...et parfois pire !

Apprenons comment fonctionne notre corps avec le système nerveux et quels chemins prennent les émotions qui créent des dysfonctionnements. La sophrologie est une technique qui utilise la relaxation pour vous permettre l'apprentissage de la gestion émotionnelle. En réduisant vos tensions, vous boostez votre système immunitaire.

17h30 - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien).

Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

17h45 - **Brain Gym pour tous**, avec Françoise GUINARD (1h)

Le Brain Gym est un ensemble de 26 mouvements simples et accessibles à tous qui rebranchent votre cerveau dans ses trois dimensions, lui assurant ainsi de fonctionner au mieux de son potentiel. Initialement mis au point pour aider les enfants en situation d'apprentissage, il est devenu aujourd'hui très utile pour les adultes dans toutes les situations de la vie quotidienne ou professionnelle.

CONFÉRENCES

14h - **Le poids émoi**, avec Sandrine BARTHELEMY (1h15)

Les kilos de trop, sont le reflet d'une souffrance émotionnelle, qui s'auto entretient avec l'image du corps qui renvoie à une image de Soi altérée, la boucle est alors bouclée.

Comment donc sortir de cette spirale dans une société qui impose le dictat de la silhouette parfaite, pour être dans la « norme », afin de ne pas être rejeté ou être précipité dans la culpabilité ? Comment apprendre à s'aimer et à vivre librement ? Comment se libérer des nœuds émotionnels, et de tous les mécanismes de défense qui y sont associés ? Comment se libérer du « poids » du passé pour enfin mieux vivre son corps ? Quels sens donne-t-on à la nourriture ? Comment l'éducation alimentaire influe sur la manière de se nourrir ?

La sophrologie en tant que discipline d'éveil de conscience, permet d'aborder naturellement ces questions, sans jugements, pour mieux en décoder le sens, et ainsi se libérer des croyances limitantes, et retrouver une relation saine au corps, ...retrouver une relation juste avec Soi.

Au-delà du sens, il s'agit de disposer de moyens pratiques pour mieux gérer son quotidien en se libérant pas à pas : des pulsions alimentaires, des compulsions de conduites addictives, de la boulimie.

Il s'agira de modifier son rapport à l'alimentation, de manière consciente pour adopter un nouveau mode de vie, une nouvelle hygiène de vie.

A l'issue de cette conférence, une séance vous sera proposée suivie d'un moment de partage et d'échange.

14h15 - **Libérations émotionnelles, la clé de la paix intérieure ?** avec Evelyne KASBARIAN (1h30)

Depuis 2012, nous sommes entrés dans l'ère du Verseau. Cette nouvelle ère nous demande Une guérison profonde de nos blessures intérieures entraînant un détachement des douleurs de notre passé.

Ces libérations émotionnelles me semblent totalement indispensables pour entrer en résonance avec la nouvelle vibration de notre terre Gaïa.

Pourquoi et comment ? C'est ce que nous aborderons au cours de cette conférence d'une heure, suivi d'une demi-heure de questions-réponses.

16h - **Intuition, ressenti, pensée... on fait le point**, avec Lydie LADEBESE (1h)

Sommes-nous tous intuitifs ? Ou est-ce une idée New Age de personnes un peu farfelues ? Vous êtes-vous posé la question ? Je me ferais un plaisir de répondre à vos questions, nous créerons une cartographie ensemble.

17h15 - **La gemmothérapie**, avec Mélodie ROSSO (1h)

La gemmo quoi ?! La gemmothérapie est un procédé qui nous vient de nos amis les belges. La gemmothérapie est une filiale de la phytothérapie qui consiste à soigner avec une partie méconnue de la plante : le bourgeon. Pourquoi le bourgeon ? Quel procédé ? Comment l'utiliser ? Venez découvrir tout sur le bourgeon et ses bienfaits à travers des exemples simples pour les maux du quotidien et plus particulièrement, en cette période, comment l'utiliser pour le « nettoyage de printemps » de notre corps.

17h15 - **Les blessures de l'âme**, avec Stéphanie NADJI (1h15)

Lors de cette conférence, nous aborderons le concept des blessures de l'âme appelées également blessures existentielles car la libération des émotions toxiques et des conditionnements liés aux blessures permet une transformation totale et profonde de notre être. Ces blessures de l'âme sont reliées à notre enfant intérieur qui a besoin d'être accueilli, reconnu et aimé. Je vous présenterais également le programme de mes ateliers que j'ai créé pour se relier à son enfant intérieur et le chemin de guérison possible pour libérer son âme de ces contraintes et entraves émotionnelles.

Samedi 13 AVRIL

ATELIERS INDIVIDUELS (15-20 mn)

10h>10h30 - **L'énergie lahochi**, avec Valérie RODRIGUEZ

Osez venir ressentir cette nouvelle énergie Lahochi. A ma connaissance, Lahochi est une des plus hautes fréquences de méthode de guérison par les mains disponible à notre époque. Toutes les guérisons sont permanentes et nous font avancer vers l'infinie perfection spirituelle. Les maladies ou les déséquilibres au niveau physique/cellulaire existent comme des troubles énergétiques dans les champs d'énergie. Le Lahochi permet d'ouvrir et de nettoyer les chakras, de dénouer les blocages énergétiques du corps, de renforcer et d'élargir l'aura, permettant ainsi d'être mieux protégé des énergies négatives.

Le Lahochi est un outil de transformation et d'éveil de la conscience. Alors n'hésitez pas à venir découvrir cette merveilleuse énergie!

10h >11h - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

10h>11h - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reiki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reiki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reiki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiétés, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reiki permet de bénéficier des bienfaits relaxant dans la globalité de la personne...

le Reiki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

10h>11H45 – **Sophrologie, une parenthèse de bien-être**, avec Sandrine Barthélémy

10h>11h45 - **Chromothérapie**, avec Bernard CICCARIELLO

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 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

10h30>11h – **Equilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA DAGUZAN

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés **CHAKRAS** afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'équilibrage énergétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

11h15>11h45 - **Reiki**, avec Nathalie ROCHER

Prenez le temps de vous accorder une pause détente afin de retrouver calme, relaxation et bien-être en découvrant le reiki, ancienne technique de soin énergétique d'origine japonaise. D'une manière générale, toutes les positions de la tête procurent sérénité, équilibre mental et soulagent les tensions, vous amenant avec douceur à lâcher-prise. C'est une méthode agissant par imposition des mains, aucune manipulation physique n'est effectuée, seule l'énergie travaille. Le soin est reçu habillé, en position allongée sur table de massage.

11h30>12h - **Massage sonore aux bols tibétains**, avec Baktha BLANC

Méthode ancestrale basée sur la bio-résonance corporelle du son qui permet une réharmonisation énergétique globale. Les vibrations des bols posés sur ou autour de votre corps pénètrent directement dans vos cellules pour résonner dans l'ensemble de votre corps physique et apporter un soulagement et une relaxation profonde.

11h45>12h15 - **Reiki**, avec Patricia IVARS

équilibre entre corps et esprit

Le Reiki appartient aux approches dites énergétiques, dans lesquelles le praticien intervient sur le champ vibratoire de la personne. Dans une séance de Reiki, le praticien canalise l'énergie universelle et la transmet en imposant ses mains sur différentes parties du corps du patient. L'énergie se dirige exactement là où le patient en a besoin, et ne cause aucun effet secondaire indésirable. Le Reiki permet : de diminuer le stress et les symptômes dépressifs, d'améliorer la qualité de vie des gens atteints de cancer, de diminuer les problèmes de mémoire et de comportement, de réduire la douleur...

13h30 >14h - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

13h30>14h - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reiki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reiki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reiki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiétés, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reiki permet de bénéficier des bienfaits relaxant dans la globalité de la personne...

le Reiki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

13h30>14h - **Equilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA DAGUZAN

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés chakras afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'équilibrage énergétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

13h30>14H30 - **Touché libérateur intuitif**, avec Lydie LADEBESE

Notre corps est la partition de notre vie, nos blocages, nos comportements inadaptés et nos tensions en sont les notes qui y sont jouées.

Découvrons si vos points énergétiques bloqués recèlent de l'émotionnel ou des traumas. Je vous accompagne de façon intuitive afin que vous trouviez l'élan et la vitalité pour vous accomplir

14h>14h30 - **Chromothérapie**, avec Bernard CICCARIELLO

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 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

14h>15h30 - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même: "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ». Les séances en individuel permettent de répondre plus spécifiquement aux besoins de chacun: renforcement, détente, posture (mal de dos), gestion du stress.

14h>16h45 - **Reiki**, avec Nathalie ROCHER

Prenez le temps de vous accorder une pause détente afin de retrouver calme, relaxation et bien-être en découvrant le reiki, ancienne technique de soin énergétique d'origine japonaise. D'une manière générale, toutes les positions de la tête procurent sérénité, équilibre mental et soulagent les tensions, vous amenant avec douceur à lâcher-prise. C'est une méthode agissant par imposition des mains, aucune manipulation physique n'est effectuée, seule l'énergie travaille. Le soin est reçu habillé, en position allongée sur table de massage.

14h45>15h15 - **Équilibrage du féminin sacré**, avec Valérie RODRIGUEZ

« Acceptez d'être la personne unique que vous êtes » telle serait la simple définition de ce soin.

Le Féminin sacré est notre intuition, notre sagesse, notre accueil, notre force intérieure. Le Masculin sacré est notre action, notre audace, notre vigueur, notre force intérieure. Le masculin donne, le féminin reçoit, le masculin a besoin du féminin pour s'harmoniser, et inversement. Les 2 sont indissociables mais nous pouvons les découvrir à des moments différents de notre vie en fonction de ce que nous traversons et en lien avec nos blessures qui se réveillent et demandent réparation. Un Féminin ou un Masculin blessé se traduit par un individu qui n'ose pas prendre sa place d'adulte dans le monde, ou qui la prend avec excès.

Équilibrer son féminin sacré c'est le ressentir, en prendre conscience, cela permet une reconnexion avec votre sensibilité, avec votre féminin qui vous permet de sacraliser à nouveau ce qu'il y a de plus beau dans la vie. Alors retrouvez-vous pleinement grâce à ce soin !

14h45>16h30 – **Réflexologie plantaire**, avec Michèle GIRARD

Les pieds sont le miroir de notre corps. Je travaille par pressions sur des points spécifiques qui correspondent à nos organes et viscères, permettant au corps de stimuler sa capacité d'auto-guérison et de favoriser son bien-être. Vos pieds seront massés dans leur globalité..., votre corps ira chercher ce dont il a besoin dans ses ressources, pour mieux aller.

15h15>17h – **Kinésiologie**, avec Françoise GUINARD

Découvrez comment le test musculaire permet d'identifier les zones où sont bloquées vos énergies et quelle est l'émotion qui y est associée. Cet équilibrage rapide sera déjà une amorce pour refaire circuler cette énergie. Vous en ressortirez boosté(e) !

15h30>16h30 – **Le diapason en harmonie avec nos cellules**, avec Patricia Ivars

Les diapasons thérapeutiques font partie de ces Médecines Vibratoires, énergétiques . Elles sont basées sur les principes scientifiques que toute matière vibre à une fréquence précise et que par résonance, l'équilibre de la matière peut être restaurée. Les diapasons et les vibrations, peuvent stimuler l'énergie vitale, les ondes du cerveau, les organes, améliorer les problèmes de santé, ramener l'harmonie, réparer l'ADN, etc... C'est une technique complémentaire de soins. L'intégration des sons et des vibrations peut se faire dans tout soin énergétique.

15h45>18h30 - **Réflexologie plantaire**, avec Pascale POULAT

Stress, fatigue, juste besoin et envie d'un soin de bien-être ?

C'est possible grâce à des techniques de massages aux pieds, douces, relaxantes et énergétiques. Accordez-vous douceur et patience pour améliorer votre vitalité, vos défenses face aux agressions quotidiennes, et avancer un pas devant l'autre sur le chemin de votre équilibre personnel.

Si vous souhaitez aller plus loin, un accompagnement personnel vous permettra de conscientiser vos blocages et libérer les émotions associées. Les soins sont à visée non médicale.

16h>17h – **L'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson, caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration. L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier, nous définirons ensemble un objectif simple sur le thème : « Mieux gérer le stress au quotidien. » Cet atelier « découverte » n'est en aucun cas une séance à but thérapeutique.

16h15>17h15 – **Réflexologie plantaire**, avec Jean-Pierre BONNET

La réflexologie est une discipline qui fait partie des techniques naturelles permettant de procurer une relaxation générale, d'atténuer le stress, d'améliorer la circulation sanguine, et de faciliter les fonctions d'élimination.

Le pied est le "reflet" de notre corps. A chaque "zone réflexe" correspond un organe, une glande hormonale, une partie du corps. Un toucher spécifique du pied (ou de la main) sur ces zones permet de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

Le réflexologue accompagne la personne et apporte un complément à sa santé. Prévoir serviette.

17h15>19h - **Massage sonore aux bols tibétains**, avec Baktha BLANC

Méthode ancestrale basée sur la bio-résonance corporelle du son qui permet une réharmonisation énergétique globale. Les vibrations des bols posés sur ou autour de votre corps pénètrent directement dans vos cellules pour résonner dans l'ensemble de votre corps physique et apporter un soulagement et une relaxation profonde.

17h30>18h – **équilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA DAGUZAN

L'Équilibrage Énergétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés chakras afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'équilibrage énergétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

17h30>18h30 - **Massage libérateur**, avec Brigitte PORTOLANO

Né de mon expérience sur le toucher, de mes perceptions et du magnétisme dégagé par mes mains, ce massage hors du commun n'existe pas ailleurs Un moment de paix et de détente, rien que pour vous.

17h45>18h45 - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reïki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reïki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reïki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiétés, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reïki permet de bénéficier des bienfaits relaxant dans la globalité de la personne...

le Reïki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

17h45 >18h45 - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

ATELIERS COLLECTIFS

10h – **J'écoute, je ressens, je libère**, avec Lydie LADEBESE (1h)

Durant cet atelier je vous propose l'écoute intuitive de vos tensions corporelles, de les ressentir pleinement et je vous accompagnerai à les libérer.

10h – **Méditation pleine conscience**, avec Nicole BOURCE (1h15)

La méditation de pleine conscience" inspirée par le maître Zen Thich-Nhat-Hanh dès les années 1970, a fait l'objet d'une formation par le Dr Jon Kabat-zin en 2009, puis par le centre Karma ling en Isère.

En posture de méditation traditionnelle, assis, ou en marchant, vous apprendrez à être présent à votre souffle, aux sons, à la vue, puis à vos propres pensées. Vous découvrirez en vous-même un espace de vide mental calme et rassurant, "une force tranquille" à laquelle vous pourrez toujours revenir, pour retrouver sérénité et détachement. Vous acquérez davantage de concentration et de capacité à gérer votre mental. Cela vous apprendra à vivre au présent, dans "le contentement" de ce que vous avez et de ce que vous êtes. Prévoir tapis, plusieurs coussins.

11h - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien).

Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

11h15 - **Qi-Gong**, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h)

Discipline chinoise millénaire qui permet de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé et en harmonie. Il comprend un travail (Gong) sur l'énergie (Qi) interne et externe, la respiration, la concentration et des mouvements lents et fluides. Il permet aux enfants d'apprendre à se concentrer, aux adultes à gérer leurs émotions, aux personnes âgées à maintenir plus longtemps leurs facultés physiques et intellectuelles. Prévoir tapis, coussin, plaid.

11h30 - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE (1h)

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même : "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ».

13h30 - **Tai-Chi**, avec Daniel GARNES (1h)

Il est le plus répandu des arts martiaux internes chinois. Une centaine de mouvements fluides réalisés dans la lenteur sont enchaînés harmonieusement dans une « forme » qui représente un combat contre un adversaire imaginaire. Il est souvent défini comme une “méditation en mouvement”, une “relaxation active” permettant d'atteindre un état de tranquillité intérieure. Il permet d'améliorer la santé par une meilleure circulation de l'énergie.

14h - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien).

Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

14h - **Sophrologie : Lorsque mon sommeil est compliqué à gérer, comment me reposer?**, avec Céline JAURAS (1h15)

La qualité du sommeil est déterminante dans le déroulement de votre journée et influe sur votre humeur.

Venez découvrir comment vous reposer et même retrouver le sommeil grâce à des techniques simples que vous enseigne la sophrologie.

14h - **Les huiles essentielles ou l'énergie de guérison**, avec Patricia IVARS (1h)

L'homme résonne véritablement aux senteurs, 38 Huiles Essentielles pour vous aider dans votre cheminement intérieur. Les odeurs des huiles essentielles véhiculent un message puissant. La fréquence de chaque odeur est une information vibratoire précise. En prédisposant à vivre des changements salvateurs, l'olfactothérapie incite à s'auto-guérir. Elle apporte ainsi sa contribution à la palette de toutes ces pratiques qui considèrent l'humain comme porteur de potentiels insoupçonnables de guérison.

15h - **Yoga traditionnel** (Hatha Yoga), avec Christine VIRGILIO (1h)

Science ancienne venant de l'Inde, regroupant de nombreux types de yogas. Christine vous proposera 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.

15h15 - **Méditation vipassana** , avec Hélène GUIVIER (1h)

Cette méditation est simple, elle se pratique avec conscience de vos actions, de votre corps, de votre mental et de votre cœur. Lorsque la méditation s'installe le mental fait silence et l'égo va disparaître. Vous serez là mais il n'y aura aucun sentiment de " je ". Et alors les portes s'ouvrent.

La libération par la méditation Vipassana (« la vision pénétrante ») consiste à avoir une expérience directe de la véritable nature de l'existence. Pour de nombreux occidentaux, le plus difficile est parfois de trouver le juste équilibre entre l'effort et la détente, la douceur et l'acceptation bienveillante de ce qui est.

"Pratiquez sans vous soucier de votre corps ou de votre vie... Et avec tout l'amour que contient votre cœur"-
DIPAMA. Prévoir tapis, coussin, plaid.

15h30 - **Cohérence cardiaque : mon outil santé absolu !**, avec Céline JAURAS (1h15)

La cohérence cardiaque est un état physiologie dans lequel mon cœur travaille....et mon cœur, c'est l'organe qui me sert à m'adapter à toutes les situations. Malheureusement, il s'abîme avec le stress ! La Cohérence cardiaque le protège, l'entraîne et le rend plus performant et grâce à cette technique, je viens rééquilibrer tout mon système nerveux. Ainsi mon corps est plus fort et j'ai de façon naturelle une réelle action sur ma santé psychologique, intellectuelle et physique.

15h45 - **Méditation sonore et vibratoire**, avec Bakhta BLANC (1h)

Relaxation profonde accompagnée par les sons et les vibrations des bols chantants. Voyage intérieur et éveil de la conscience. Prévoir tapis, coussin, plaid.

16h30 - **Yoga moderne**, avec Sylvain GAMMACURTA (1h)

Yoga adaptée à nos modes de vie actuelles, contribuant à favoriser la souplesse du corps ainsi qu'une bonne santé physique, psychique et émotionnelle. Prenant les avantages de l'Ashtanga, Vinyasa et yin yoga, entre autres et aux avancées de la science du mouvement et de la respiration en accordant une plus grande importance au renforcement musculaire, à la force, et à l'alignement du bassin, des épaules, du dos et de l'abdomen, pour un bien-être général et durable. Prévoir tapis, coussin, plaid.

16h30 - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE (1h)

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même : "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ».

17h45 – **Méditation pleine conscience**, avec Nicole BOURCE (1h15)

La méditation de pleine conscience" inspirée par le maître Zen Thich-Nhat-Hanh dès les années 1970, a fait l'objet d'une formation par le Dr Jon Kabat-zin en 2009, puis par le centre Karma ling en Isère.

En posture de méditation traditionnelle, assis, ou en marchant, vous apprendrez à être présent à votre souffle, aux sons, à la vue, puis à vos propres pensées. Vous découvrirez en vous-même un espace de vide mental calme et rassurant, "une force tranquille" à laquelle vous pourrez toujours revenir, pour retrouver sérénité et détachement. Vous acquérez davantage de concentration et de capacité à gérer votre mental. Cela vous apprendra à vivre au présent, dans "le contentement" de ce que vous avez et de ce que vous êtes. Prévoir tapis, plusieurs coussins.

18h - **Voyage sonore**, avec Thierry BLETON (1h)

Venez découvrir comment vous relaxer d'une nouvelle façon grâce au Handpan, un instrument aux sonorités métalliques très douces et envoûtantes. Prenez un moment de pause dans votre quotidien pour apprécier les bienfaits du son sur votre corps et votre mental. Prévoir tapis, coussin, plaid.

CONFÉRENCES

10h - **Le microbiote intestinal et la phyto-aromathérapie**, avec Bakhta BLANC (1h)

L'intestin contient à lui seul plus de cellules que le reste du corps, quelques 100 000 milliards de micro-organismes (bactéries, virus, champignons.) Il est considéré comme un organe à part entière. Le microbiote intestinal se compose de 200 millions de neurones qui échangent des informations avec notre cerveau et notre système immunitaire. Il est le premier réservoir de défenses immunitaires de l'organisme et va différencier les bactéries bénéfiques des bactéries pathogènes. Pour moduler leur population au sein du microbiote intestinal, on utilise aujourd'hui des prébiotiques et des probiotiques. Cette conférence vous donnera des clés pour prendre soin de votre flore intestinale en utilisant les plantes médicinales et les huiles essentielles qui permettent de l'équilibrer et d'en soulager les troubles.

10h - **La naturopathie : pour être au top au naturel**, avec Patricia IVARS (1h15)

Il est rare qu'une personne atteinte dans sa santé se demande "pour quelle raison suis-je malade? Que se passe-t-il réellement dans mon corps ?" Plutôt que chercher à en éliminer seulement les signes, la naturopathie propose une autre approche de la maladie qui vise à en comprendre et à en éviter les causes. Grâce aux principes de naturopathie, chacun peut agir sur son terrain, donc sur sa santé, en entreprenant une démarche pour la rééquilibrer !

11h15 - **Hypnose et alimentation**, avec Sylvain GAMMACURTA (1h15)

Nos comportements alimentaires sont guidés par des choix conscients, mais surtout inconscients, des émotions subtiles ou cachées. Découvrez comment l'hypnose peut vous aider à rééquilibrer votre corps.

11h30 - **Eaux florales, hydrolats : pourquoi et comment les utiliser**, avec Isabelle CHAYET (1h)

Les hydrolats (ou eaux florales) sont considérés comme "l'homéopathie" des huiles essentielles. Ils peuvent agir à différents niveaux et être employé de différentes façons.

13h30 - **L'estime de soi par la Trame**, avec Brigitte PORTOLANO (1h15)

L'estime de soi est essentielle pour avoir un cerveau heureux et gérer ses émotions, c'est ainsi que vous renouerez avec votre merveilleuse singularité sans condition d'âge. Un travail par la Trame peut vous y aider.

13h45 - **Les élixirs de cristaux**, avec Patrice DAVID (1h)

Les Elixirs de Cristaux : une réponse au stress, au manque de sommeil, aux pollens, à l'anxiété, etc.

Les grandes civilisations comme la Chine, l'Inde, attribuaient déjà des propriétés thérapeutiques aux énergies cristallines, origine de la litho thérapie. Nouvellement étudiés par des scientifiques (ayant une approche différente dans l'art de venir en aide aux personnes), les élixirs de cristaux font partie des substances les plus précieuses que la nature puisse nous offrir. Par leurs larges spectres d'influence, ils sont une thérapie holistique à part entière et agissent sur notre corps physique et notre état psycho émotionnel régulant ainsi les trois plans nécessaires à un bon état de santé : le physique, le mental et le spirituel. En fonction de nos besoins, de nos faiblesses et de nos désirs, chacun d'entre eux peut répondre à nos attentes, c'est ce que nous vous expliquerons.

14h - **L'hypnose médicale : pour soigner autrement !**, avec Jean-Pierre BONNET (1h)

L'hypnose s'invite de plus en plus au sein du monde médical. Non seulement dans les services hospitaliers, en salle d'opération, dans les SAMU, chez les dentistes, les kinésithérapeutes, les ostéopathes, mais aussi chez les sages-femmes et les orthophonistes... Mais qu'elle est la place de l'hypnose dans l'activité d'un infirmier libéral ?

Comment assurer une pratique bienveillante de l'hypnose ? Comment prendre soin autrement ?
Témoignage d'un infirmier praticien.

15h - **Apprendre autrement et s'épanouir avec le Mind Mapping**, avec Emilie SADKOWSKI (1h15)

En apparence le Mind Mapping pourrait se réduire à une méthode graphique de prise de notes efficace, toutefois il est bien plus que cela : il est à la fois une méthodologie ludique de structuration des idées et de mémorisation extrêmement puissante pour les apprentissages ; et il peut aussi être un outil de développement personnel favorisant la prise de recul, l'ouverture d'esprit, la créativité, la gestion du temps, l'autonomie, la collaboration et la confiance en soi.

15h30 - **La gestion de la douleur avec la sophrologie**, avec Sandrine BARTHELEMY (1h15)

Premier motif de consultation médicale en France, la douleur concerne tout le monde, qu'elle soit aiguë ou chronique, bien qu'elle soit définie et reconnue selon des critères objectifs, la douleur est vécue de manière subjective. Elle touche toutes les dimensions de l'être : physiquement, émotionnellement, psychologiquement. La sophrologie, en tant que discipline holistique, et de par la richesse de ses techniques, permet de gérer les douleurs, en les atténuant, pour retrouver des moments d'apaisements, de récupération énergétique, de poser un regard positif quant au futur avec l'espoir que cela, puisse être autrement...

Il s'agit bien là de réactiver ses capacités de résilience tout en poursuivant la prise en charge médicale, car la sophrologie ne se substitue pas à la médecine traditionnelle, mais la complète harmonieusement.

La sophrologie permet aussi d'atténuer les anticipations anxieuses de la douleur afin de venir « casser » le cercle infernal de la douleur. Cette conférence vous permettra de découvrir l'approche sophrologique, s'en suivra une séance découverte, pour conclure sur un moment de partage.

16h30 - **PNL**, avec Françoise PAPACOSTAS et Valérie GOULON (1h15)

P. N. L. - PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE : DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE VIE

La PNL est un ensemble de techniques de communication verbale et non verbale qui a pour but d'optimiser votre potentiel de changement, d'apprentissage, de négociation, d'affirmation de soi, d'atteinte d'objectifs...

C'est une boîte à outils de tolérance, d'indulgence, de compréhension, d'humilité, d'acceptation dont une des clés est la réactivation de ressources telles que la confiance en soi, le lâcher prise, la valorisation,... pour permettre de modéliser vos propres schémas de réussite et retrouver une attitude positive

La PNL permet à toute personne (le particulier, l'entreprise, en milieux hospitaliers, sportifs,...) désireuse de modifier un comportement dérangeant de le faire en conscience : mieux se connaître c'est mieux connaître l'autre

17h - **Equilibrer la relation entre alimentation et émotions grâce à la florithérapie et l'aromathérapie émotionnelle**, avec Eva STRABONI (1h30)

Comment harmoniser notre rapport à la nourriture avec les Fleurs de Bach, les élixirs floraux contemporains et andins, les synergies d'huiles essentielles à respirer DEVA et faire de notre comportement alimentaire, une attitude quotidienne consciente et créative grâce à des outils naturels?

17h15- **Décoder les mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance pour mieux vivre son présent**, avec Colette QUARELLO (1h15)

Que se passe-t-il sur la scène de théâtre qu'est la vie intra utérine pour l'embryon et le fœtus? En quoi les circonstances dans lesquelles notre naissance s'est déroulée conditionnent nos comportements d'adultes ? Comment revisiter le passé...notre enfance avec ses blessures, ses fêlures, ses chocs et ses traumatismes, pour guérir enfin et s'épanouir ? Comment esquisser ce que serait le sens de nos épreuves...? Ce sont les thèmes que nous aborderons au cours de cette conférence.

18h - **La kinésiologie**, avec Françoise GUINARD (1h15)

Grâce à l'utilisation d'un test musculaire simple, la kinésiologie permet d'identifier la source plus ou moins ancienne de vos blocages émotionnels, physiques, mentaux actuels. Ce test sert également à déterminer la correction qui vous correspond. Gérer le stress et vos émotions, reprendre confiance en soi, soulager vos douleurs, et progresser pour vous libérer de vos entraves afin de vivre mieux et d'atteindre vos objectifs. La kinésiologie s'adresse à tous, du bébé à l'adulte.

Dimanche 14 AVRIL

ATELIERS INDIVIDUELS (15-20 mn)

10h>10h30 - **Toucher libérateur intuitif**, avec Lydie LADEBESE

Notre corps est la partition de notre vie, nos blocages, nos comportements inadaptés et nos tensions en sont les notes qui y sont jouées. Découvrons si vos points énergétiques bloqués recèlent de l'émotionnel ou des traumatismes. Je vous accompagne de façon intuitive afin que vous trouviez l'élan et la vitalité pour vous accomplir.

10h>10h30 - **Kinésiologie**, avec Françoise GUINARD

Découvrez comment le test musculaire permet d'identifier les zones où sont bloquées vos énergies et quelle est l'émotion qui y est associée. Cet équilibrage rapide sera déjà une amorce pour refaire circuler cette énergie. Vous en ressortirez boosté(e) !

10h>11h - **L'énergie lahochi**, avec Valérie RODRIGUEZ

Osez venir ressentir cette nouvelle énergie Lahochi. A ma connaissance, Lahochi est une des plus hautes fréquences de méthode de guérison par les mains, disponible à notre époque. Toutes les guérisons sont permanentes et nous font avancer vers l'infinie perfection spirituelle. Les maladies ou les déséquilibres au niveau physique/cellulaire existent comme des troubles énergétiques dans les champs d'énergie. Le Lahochi permet d'ouvrir et de nettoyer les chakras, de dénouer les blocages énergétiques du corps, de renforcer et d'élargir l'aura, permettant ainsi d'être mieux protégé des énergies négatives.

Le Lahochi est un outil de transformation et d'éveil de la conscience. Alors n'hésitez pas à venir découvrir cette merveilleuse énergie!

10h>11h30 - **Reiki**, avec Nathalie ROCHER

Prenez le temps de vous accorder une pause détente afin de retrouver calme, relaxation et bien-être en découvrant le reiki, ancienne technique de soin énergétique d'origine japonaise. D'une manière générale, toutes les positions de la tête procurent sérénité, équilibre mental et soulagent les tensions, vous amenant avec douceur à lâcher-prise. C'est une méthode agissant par imposition des mains, aucune manipulation physique n'est effectuée, seule l'énergie travaille. Le soin est reçu habillé, en position allongée sur table de massage.

10h>11h30 - **Chromothérapie**, avec Bernard CICCARIELLO

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 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

10h>11h45 - **Massage libérateur**, avec Brigitte PORTOLANO

Né de mon expérience sur le toucher, de mes perceptions et du magnétisme dégagé par mes mains, ce massage hors du commun n'existe pas ailleurs. Un moment de paix et de détente, rien que pour vous.

11h30 >12h - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

11h30>12H – **Le diapason en harmonie avec nos cellules**, avec Patricia Ivars

Les diapasons thérapeutiques font partie de ces Médecines Vibratoires, énergétiques . Elles sont basées sur les principes scientifiques que toute matière vibre à une fréquence précise et que par résonance, l'équilibre de la matière peut être restaurée. Les diapasons et les vibrations, peuvent stimuler l'énergie vitale, les ondes du cerveau, les organes, améliorer les problèmes de santé, ramener l'harmonie, réparer l'ADN, etc... C'est une technique complémentaire de soins. L'intégration des sons et des vibrations peut se faire dans tout soin énergétique.

13h30>14h – **Equilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA DAGUZAN

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés chakras afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'Equilibrage Energétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

13h30>14h30 - **Chromothérapie**, avec Bernard CICCARIELLO

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 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

13h45>14h15 - **Reiki**, avec Nathalie ROCHER

Prenez le temps de vous accorder une pause détente afin de retrouver calme, relaxation et bien-être en découvrant le reiki, ancienne technique de soin énergétique d'origine japonaise. D'une manière générale, toutes les positions de la tête procurent sérénité, équilibre mental et soulagent les tensions, vous amenant avec douceur à lâcher-prise.

C'est une méthode agissant par imposition des mains, aucune manipulation physique n'est effectuée, seule l'énergie travaille. Le soin est reçu habillé, en position allongée sur table de massage.

13h45>14h45 - **Equilibrage du féminin sacré**, avec Valérie RODRIGUEZ

« Acceptez d'être la personne unique que vous êtes » telle serait la simple définition de ce soin.

Le Féminin sacré est notre intuition, notre sagesse, notre accueil, notre force intérieure. Le Masculin sacré est notre action, notre audace, notre vigueur, notre force intérieure. Le masculin donne, le féminin reçoit, le masculin a besoin du féminin pour s'harmoniser, et inversement. Les 2 sont indissociables mais nous pouvons les découvrir à des moments différents de notre vie en fonction de ce que nous traversons et en lien avec nos blessures qui se réveillent et demandent réparation. Un Féminin ou un Masculin blessé se traduit par un individu qui n'ose pas prendre sa place d'adulte dans le monde, ou qui la prend avec excès.

Équilibrer son féminin sacré c'est le ressentir, en prendre conscience, cela permet une reconnexion avec votre sensibilité, avec votre féminin qui vous permet de sacraliser à nouveau ce qu'il y a de plus beau dans la vie. Alors retrouvez-vous pleinement grâce à ce soin !

14h>14H30 - **Le diapason en harmonie avec nos cellules**, avec Patricia Ivars

Le diapason en harmonie avec nos cellules (atelier individuel)

Les diapasons thérapeutiques font partie de ces Médecines Vibratoires, énergétiques. Elles sont basées sur les principes scientifiques que toute matière vibre à une fréquence précise et que par résonance, l'équilibre de la matière peut être restaurée. Les diapasons et les vibrations, peuvent stimuler l'énergie vitale, les ondes du cerveau, les organes, améliorer les problèmes de santé, ramener l'harmonie, réparer l'ADN, etc... C'est une technique complémentaire de soins. L'intégration des sons et des vibrations peut se faire dans tout soin énergétique.

14h>15h30 - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même : "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf". Les séances en individuel permettent de répondre plus spécifiquement aux besoins de chacun: renforcement, détente, posture (mal de dos), gestion du stress.

14h15>14H45 – **Kinésiologie**, avec Françoise GUINARD

Découvrez comment le test musculaire permet d'identifier les zones où sont bloquées vos énergies et quelle est l'émotion qui y est associée. Cet équilibrage rapide sera déjà une amorce pour refaire circuler cette énergie. Vous en ressortirez boosté(e) !

14h15>16H30 - **Réflexologie plantaire**, avec Jean-Pierre BONNET

La réflexologie est une discipline qui fait partie des techniques naturelles permettant de procurer une relaxation générale, d'atténuer le stress, d'améliorer la circulation sanguine, et de faciliter les fonctions d'élimination.

Le pied est le "reflet" de notre corps. A chaque "zone réflexe" correspond un organe, une glande hormonale, une partie du corps. Un toucher spécifique du pied (ou de la main) sur ces zones permet de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

Le réflexologue accompagne la personne et apporte un complément à sa santé. Prévoir serviette.

14h45>16H30 - **Réflexologie plantaire**, avec Michèle GIRARD

Les pieds sont le miroir de notre corps. Je travaille par pressions sur des points spécifiques qui correspondent à nos organes et viscères, permettant au corps de stimuler sa capacité d'auto-guérison et de favoriser son bien-être.

Vos pieds seront massés dans leur globalité..., votre corps ira chercher ce dont il a besoin dans ses ressources, pour mieux aller.

15h15>15h45 - **Equilibrage énergétique**, avec Eva RAKINA DAGUZAN

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'énergie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés chakras afin de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Cette énergie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies.

L'Equilibrage Energétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

15h30>16H - **Touché libérateur intuitif**, avec Lydie LADEBESE

Notre corps est la partition de notre vie, nos blocages, nos comportements inadaptés et nos tensions en sont les notes qui y sont jouées. Découvrons si vos points énergétiques bloqués recèlent de l'émotionnel ou des traumatismes. Je vous accompagne de façon intuitive afin que vous trouviez l'élan et la vitalité pour vous accomplir.

15h30>16H30 – **Sophrologie, une parenthèse de bien-être**, avec Sandrine Barthélémy

15h30>16h30 - **Massage sonore aux bols tibétains**, avec Baktha BLANC

Méthode ancestrale basée sur la bio-résonance corporelle du son qui permet une réharmonisation énergétique globale. Les vibrations des bols posés sur ou autour de votre corps pénètrent directement dans vos cellules pour résonner dans l'ensemble de votre corps physique et apporter un soulagement et une relaxation profonde.

15h30>16h30 - **Reiki**, avec Hélène GUIVIER

Le Reïki est une énergie avec une conscience intelligente qu'on ne peut manipuler ou diriger.

Le reïki (énergie Universelle) va à l'essentiel (mental, physique, psychologique)

La gestion des énergies internes concerne à la fois le corps physique mais aussi notre esprit avec ses pensées et ses émotions.

Le Reïki maîtrise notre circuit énergétique et des souffles internes.

Il permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiétés, angoisse, déprime, burnout...)

Ainsi avec un toucher relaxant (la personne est allongée et habillée) le Reïki permet de bénéficier des bienfaits relaxants dans la globalité de la personne...

le Reïki crée un équilibre entre le corps et l'esprit et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

15h30 >16h30 - **Equilibrage énergétique**, avec Patrice GUIVIER

Nous sommes soumis à différents déséquilibres créés par notre quotidien.

Que cela soit un événement insignifiant comme un jour pluvieux qui nous contrarie ou un événement plus marquant comme le décès d'un proche, cela crée chez nous des émotions perturbatrices, qui viennent chambouler le bon équilibre de notre santé physique, mentale et psychologique via des réseaux énergétiques (méridiens) qui alimentent nos organes vitaux.

Je me sers de différentes techniques pour rééquilibrer les zones concernées, le magnétisme (méthode Steiner), l'acupuncture manuelle et de techniques inspirées de différents courants spirituels et philosophiques.

ATELIERS COLLECTIFS

10h - **Voyage sonore**, avec Thierry BLETON (1h)

Venez découvrir comment vous relaxer d'une nouvelle façon grâce au Handpan, un instrument aux sonorités métalliques très douces et envoûtantes. Prenez un moment de pause dans votre quotidien pour apprécier les bienfaits du son sur votre corps et votre mental. Prévoir tapis, coussin, plaid.

10h - **Méditation sonore et vibratoire**, avec Bakhta BLANC (1h)

Relaxation profonde accompagnée par les sons et les vibrations des bols chantants. Voyage intérieur et éveil de la conscience. Prévoir tapis, coussin, plaid.

10h - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE (1h)

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même: "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ».

10h - **Fleurs de bach et émotions**, avec Patricia Ivars (1h)

Recentrage, médiation, contemplation, quel que soit le mot, il signifie toujours que nous dirigeons consciemment toute notre attention vers l'intérieur de nous-mêmes. Apprivoisez vos émotions au quotidien grâce aux 38 fleurs du docteur Bach. Elles correspondent chacune à un état d'esprit particulier et permettent non pas de soigner une maladie mais de vous guérir vous-même en corrigeant vos émotions négatives. Nous découvrirons les 7 catégories correspondants aux 7 centres d'énergie du corps : le manque d'intérêt, le désespoir, la solitude, l'exigence vis à vis des autres, l'influençabilité, l'incertitude et les peurs.

10h - **Soin énergétique lahochi**, avec Stéphanie NADJI (1h15)

Le Lahochi est un système énergétique simple, et d'une capacité étonnante qui permet de restaurer l'équilibre dans toutes les dimensions de l'être. Le Lahochi permet, de se relaxer profondément, de soulager le stress et de diminuer la douleur, de revitaliser le corps et l'esprit, de stimuler le système immunitaire, d'activer le système énergétique, d'équilibrer les énergies subtiles du corps, d'aider à l'élimination des toxines. Il permet d'accroître, le bien-être général, la résistance physique, la perception à un niveau subtil. Ce système de soin énergétique est accessible à tous, et s'adapte aux besoins vibratoires réelles de la personne qui le reçoit. Le Lahochi n'exige aucun effort particulier et agit de manière holistique.

10h - **Cohérence cardiaque : mon outil santé absolu !** avec Céline JAURAS (1h15)

La cohérence cardiaque est un état physiologie dans lequel mon cœur travaille....et mon cœur, c'est l'organe qui me sert à m'adapter à toutes les situations. Malheureusement, il s'abîme avec le stress ! La Cohérence cardiaque le protège, l'entraîne et le rend plus performant et grâce à cette technique, je viens rééquilibrer tout mon système nerveux. Ainsi mon corps est plus fort et j'ai de façon naturelle une réelle action sur ma santé psychologique, intellectuelle et physique.

10h - **Su Jok**, avec Eva DAGUZAN (1h15)

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 - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien).

Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

11h15 - **Qi-Gong**, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h)

Discipline chinoise millénaire qui permet de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé et en harmonie. Il comprend un travail (Gong) sur l'énergie (Qi) interne et externe, la respiration, la concentration et des mouvements lents et fluides. Il permet aux enfants d'apprendre à se concentrer, aux adultes à gérer leurs émotions, aux personnes âgées à maintenir plus longtemps leurs facultés physiques et intellectuelles. Prévoir tapis, coussin, plaid.

11h15 - **Yoga moderne**, avec Sylvain GAMMACURTA (1h)

Yoga adaptée à nos modes de vie actuelles, contribuant à favoriser la souplesse du corps ainsi qu'une bonne santé physique, psychique et émotionnelle. Prenant les avantages de l'Ashtanga, Vinyasa et yin yoga, entre autres et aux avancées de la science du mouvement et de la respiration en accordant une plus grande importance au renforcement musculaire, à la force, et à l'alignement du bassin, des épaules, du dos et de l'abdomen, pour un bien-être général et durable. Prévoir tapis, coussin, plaid.

11h15 - **Méditation vipassana**, avec Hélène GUIVIER (1h)

Cette méditation est simple, elle se pratique avec conscience de vos actions, de votre corps, de votre mental et de votre cœur. Lorsque la méditation s'installe le mental fait silence et l'égo va disparaître. Vous serez là mais il n'y aura aucun sentiment de " je ". Et alors les portes s'ouvrent.

La libération par la méditation Vipassana (« la vision pénétrante ») consiste à avoir une expérience directe de la véritable nature de l'existence. Pour de nombreux occidentaux, le plus difficile est parfois de trouver le juste équilibre entre l'effort et la détente, la douceur et l'acceptation bienveillante de ce qui est.

"Pratiquez sans vous soucier de votre corps ou de votre vie... Et avec tout l'amour que contient votre cœur"-
DIPAMA. Prévoir tapis, coussin, plaid.

11h30 - **Brain Gym pour tous**, avec Françoise GUINARD (1h)

Le Brain Gym est un ensemble de 26 mouvements simples et accessibles à tous qui rebranchent votre cerveau dans ses trois dimensions, lui assurant ainsi de fonctionner au mieux de son potentiel. Initialement mis au point pour aider les enfants en situation d'apprentissage, il est devenu aujourd'hui très utile pour les adultes dans toutes les situations de la vie quotidienne ou professionnelle.

13h45 - **Quand la sophrologie rencontre les mouvements oculaires**, avec Céline JAURAS (1h15)

L'EMDR et l'IMO sont des techniques jeunes qui grâce aux mouvements oculaires, permettent de retraiter un événement traumatisant. Ce sont des thérapies d'une efficacité redoutable! C'est la digestion émotionnelle que propose ces techniques qui va intéresser la sophrologie. Grâce à une séance chargée de détente et de positif, vous apprendrez à faire disparaître les traces d'une émotion débordante, comme une colère posée le matin qui va influencer toute votre journée en négatif par exemple.

14h - **J'écoute, je ressens, je libère**, avec Lydie LADEBESE (1h)

Durant cet atelier je vous propose l'écoute intuitive de vos tensions corporelles, de les ressentir pleinement et je vous accompagnerai à les libérer.

14h - **Découverte de l'hypnothérapie**, avec Laurence BRILLAUD (1h15)

L'hypnose thérapeutique se classe parmi les thérapies brèves. L'hypnose ericksonienne issue de la pratique de Milton Erickson se caractérise par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Elle se base sur les nombreuses ressources mises à disposition par votre inconscient, afin de favoriser l'amélioration et trouver à l'intérieur de vous la solution la plus adaptée et la plus harmonieuse pour atteindre votre objectif de changement ou d'amélioration.

L'hypnose est un outil efficace pour mettre en place les changements rapides et durables pour reprendre sa vie en main sur un vaste domaine d'applications.

Lors de cet atelier collectif : Information sur les champs d'application de l'hypnothérapie, mise en état de conscience modifiée (sous hypnose), accompagnement sur un thème commun (La relaxation sous état d'hypnose, se libérer des tensions physiques et mentales du quotidien).

Cet atelier est un atelier « découverte » et en aucun cas une séance à but thérapeutique.

14h - **Initiation à la pratique du Shiatsu**, avec Marie-Jo BRACONNIER (1h30) (en binômes)

Cette technique consiste à appliquer une pression des doigts sur le corps, et en particulier le pouce, 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.

15h45 - **Méditation de pleine conscience**, avec Nicole BOURCE (1h15)

La méditation de pleine conscience" inspirée par le maître Zen Thich-Nhat-Hanh dès les années 1970, a fait l'objet d'une formation par le Dr Jon Kabat-zin en 2009, puis par le centre Karma ling en Isère.

En posture de méditation traditionnelle, assis, ou en marchant, vous apprendrez à être présent à votre souffle, aux sons, à la vue, puis à vos propres pensées. Vous découvrirez en vous-même un espace de vide mental calme et rassurant, "une force tranquille" à laquelle vous pourrez toujours revenir, pour retrouver sérénité et détachement. Vous acquérez davantage de concentration et de capacité à gérer votre mental. Cela vous apprendra à vivre au présent, dans "le contentement" de ce que vous avez et de ce que vous êtes. Prévoir tapis, plusieurs coussins.

16h30 - **Pilates**, avec Cécile CANILLADE (1h)

Le Pilates c'est le mouvement. La méthode inventée par Joseph Pilates vers 1920 s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements naissent du centre, vont de l'intérieur vers l'extérieur et s'accompagnent de respirations profondes impliquant concentration, fluidité, contrôle et précision. C'est ce qui rend cette méthode si efficace pour (re)trouver une meilleure posture, et harmoniser corps et esprit.

Les séances se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et accessoires proprioceptifs qui induisent des résistances. D'après Joseph Pilates lui-même: "10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ».

CONFÉRENCES

10h - **La gémellité perdue**, avec Colette QUARELLO (1h15)

Auriez-vous eu un jumeau ? Parmi les empreintes de la vie intra-utérine que la sophro-analyse a pour objectif de libérer, celle du jumeau perdu est singulièrement méconnue, tout en étant très répandue. Nous nous attacherons à cerner les conséquences liées à cette perte gémellaire pour l'embryon ou le fœtus survivant et nous aborderons les méthodes propres à la sophro-analyse pour intégrer et guérir ce traumatisme primal...

11h30 - **Intuition, ressenti, pensée... On fait le point**, avec Lydie LEDEBESE (1h)

Sommes-nous tous intuitifs ? Ou est-ce une idée New Age de personnes un peu farfelues ? Vous êtes-vous posé la question ? Je me ferais un plaisir de répondre à vos questions, nous créerons une cartographie ensemble.

11h30 - **Comment réapprivoiser le sommeil avec la sophrologie ?** avec Sandrine BARTHELEMY (1h15)

Le sommeil est une fonction physiologique vitale, qui est mise à mal, dans nos sociétés contemporaines, dans lesquelles notre corps ne parvient plus à suivre. Les rythmes biologiques sont bousculés, mal menés, altérés, et les conséquences sur notre capacité à trouver un sommeil réparateur sont désastreuses. Mais ce ne sont pas là les seules raisons, il existe aussi des causes propres à chacun. (ménopause, travail de nuits, horaires décalés....) L'insomnie s'installe, l'endormissement se fait de plus en plus difficilement, les réveils sont fréquents et « les matins paupières en panne, lourdes comme des bouteilles de butane » (F CABREL) se ritualisent. Commencent alors les troubles de l'attention, de la mémoire, la motivation s'érode, l'agressivité se développe, et les troubles physiologiques s'installent...la prise de somnifère apparaît alors comme la seule solution

Les troubles du sommeil sont des signaux d'alerte. Ils peuvent être décodés, se réparer et se guérir à condition d'écouter ce que le corps cherche à nous dire.

Le sommeil est unique, singulier est propre à chacun de nous, tout comme la sophrologie qui dans l'accompagnement thérapeutique s'adapte à la problématique de chacun. Tantôt il s'agira de se programmer à l'endormissement en préparant le corps, et le mental, tantôt de gérer un réveil nocturne, apprendre à écouter son corps pour mieux savoir répondre à ses besoins, savoir se libérer du stress négatif, mieux gérer ses émotions, adopter une attitude positive ... Une séance pratique suivra la conférence, ainsi qu'un temps de partage et d'échanges.

13h45 - **Les fleurs de Bach : comment gérer mes émotions et apprendre à mieux me connaître**, avec Bakhta BLANC (1h)

Le Dr Bach était médecin homéopathe et bactériologiste. Afin d'harmoniser les émotions, il créa dans les années 30 un système complet de 38 élixirs de fleurs, reconnu dans le monde entier. Les Fleurs de Bach aident à mieux se connaître, à prendre conscience de ses états émotionnels et à se libérer ainsi de ses souffrances. Pour le Dr Bach, chaque être humain porte en lui les forces d'auto-guérison. L'utilisation de sa méthode permet de gérer plus facilement ses émotions mais également de retrouver l'autonomie dans la capacité à prendre soin de soi.

15h15 - **Aromathérapie : Les huiles essentielles et leurs bienfaits**, avec Mélodie ROSSO (1h)

L'aromathérapie, ou art de soigner avec les huiles essentielles, est une thérapie qui remonte à la nuit des temps. Les huiles essentielles sont des actifs de plantes surpuissants aux vertus multiples. Mais qui dit surpuissant dit aussi qu'il

faut prendre quelques précautions voir ne pas les utiliser sans l'aide d'un professionnel. A cette occasion, je vous aiderai à utiliser les huiles essentielles pour les maux de tous les jours.

15h30 - **Synergie Chromothérapie-Lithothérapie : ressourcer le corps et l'esprit grâce à lumière, aux couleurs et aux minéraux**, avec Bernard CICCARIELLO

la chromothérapie et la lithothérapie ont en commun l'importance de la couleur. Lumière et minéraux partagent des propriétés vibratoires complémentaires utiles pour harmoniser et équilibrer nos différents plans d'existence : biologique et physique, émotionnel et psychique, énergétique et spirituel. Je vous invite à découvrir comment utiliser cette synergie pour optimiser tous nos potentiels.

15h45 - **L'intégration des réflexes archaïques pour mieux vivre au quotidien**, avec Françoise GUINARD (1h15)

Découvrir et comprendre comment les réflexes de l'enfance impactent votre présent et constituent un frein à votre bien-être physique ou émotionnel (phobies, angoisses, timidité, colères, douleurs du dos, posture, agitation etc)

Le Petit marché

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

Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

AU VRAC

Vinaigre, miel, thé, produits cosmétiques... le tout « zéro déchets »

BODY NATURE

Produits écologiques et biologiques (entretien, cosmétique, bien-être)

L'ATELIER DE LA LANTERNE

Elixirs de cristaux ANSIL, ligne naturelle et locale de rituels bien-être Secrets d'Hermite

LABORATOIRE DEVA LES EMOTIONS

Flleurs de Bach, élixirs andins et composés floraux contemporains

LES CARDALINNES

Coussins de méditation, oreillers végétaux...

LES PARFUMS SOJU

Parfums de Grasse

LITTLE UTOPIE

Bijoux & accessoires

MARIELLE FLORIO CRÉATIONS

Art et créations

MEDIATHEQUE INTERCOMMUNALE

PAROLES DE SIOUX

Cartes postales et affiches avec citations de sagesse

PIERRES D'ALBION

Lampes en cristal de sel, bijoux, ambre et pierres, huiles essentielles, diffuseurs...

PLANTES & VIE

Silicium organique, huile de massage à l'harpagophitum

PRIM'BIO

Primeur nomade, smoothie, jus de légumes, aloé vera, huiles essentielles, gemmothérapie

SAVON'ART

Savons certifiés Nature & Progrès

SU JOK

Matériel Su Jok

TOUTESIMPLES

De la cueillette au produit : cosmétiques, huiles de massage, tisanes, hydrolats