

CHAMROUSSE

ALPES-FRANCE 1700

FESTIVAL

Évasion Bien-être

DIMANCHE

16
JUILLET
2023

10H-17H

**ATELIERS BIEN ÊTRE
VILLAGE DES MASSAGES DU MONDE
MARCHÉ BIEN-ÊTRE
ESPACE JEUX**

INSCRIPTIONS SUR
chamrousse.com



QI GONG & TAI CHI

MANU NORAZ

Le Qi Gong c'est d'abord une pratique qui passe par une plus grande conscience de son propre corps, puis la recherche quasi automatique

d'une élimination permanente des tensions inutiles, pour finalement être mieux dans son corps et dans sa tête. C'est une pratique très ancienne issue de la médecine chinoise. Le Tai Chi ou Tai Ji est une pratique en lien avec les arts martiaux améliorant le relâchement, l'équilibre et la concentration.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 30 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.qigonggrenoble.com



SUP YOGA

HILL YOGA GIRL

Le SUP yoga est une séance de yoga sur paddle. Nous allions le mouvement avec la respiration en se laissant bercer par l'eau, un pur moment de connexion à soi et aux éléments.

Le SUP yoga permet d'être dans l'instant présent grâce aux postures, de s'équilibrer sur la planche, de se régénérer au contact de l'eau qui est une source d'énergie immense, et de passer un moment unique à 1750m d'altitude dans la joie et la bienveillance.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 9 PERSONNES • DURÉE : 1H

www.hillyogagirl.com



ATELIER BOLS CHANTANTS

LAMA TAMANG HÉLÈNE

Un temps pour soi : découvrir les bienfaits des bols chantants et s'initier tout en douceur à cette pratique sono

vibratoire. Hélène vous accompagnera dans cette entrée en résonance avec les bols chantants au cœur de la nature où vous pourrez les faire chanter, explorer, ressentir, vibrer et vous détendre...

À PARTIR DE 12 ANS • LIMITÉ À 12 PERSONNES • DURÉE : 1H

www.maya-chakra.com



BALADE DES 5 SENS

ISABELLE BRONNER

Se (re)connecter... Bien plus qu'une simple promenade, cette expérience hors du temps est un véritable voyage intérieur parsemé d'ateliers

qui éveillent vos sens, vous connecte à vos émotions, vous initient à la marche consciente, vous enseignent l'art de la respiration profonde et vous aident à ralentir votre rythme. Goûtez l'extraordinaire qui se cache au cœur de l'ordinaire.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 12 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.isabellebronner.fr



HATHA YOGA

SWEET YOGINI

Tourner le regard vers l'intérieur... Perrine vous propose une séance de Hatha yoga pour revenir à soi, au corps, à la respiration, travailler l'ancrage et la fluidité, la force

et la souplesse, le corps physique et le corps subtil. Venir à jeun, vêtu(e) d'une tenue confortable!

À PARTIR DE 18 ANS • LIMITÉ À 20 PERSONNES • DURÉE : 1H15

www.sweet-yogini.com



QI GONG DES YEUX

MANU NORAZ

Le Qi Gong des yeux a été mis au point par Kunlin Zhang, maître enseignant de Qi Gong et médecin acupuncteur. Alors qu'il exerçait comme médecin

chercheur des applications du Qi Gong en milieu hospitalier en Chine, il fait circuler de manière plus intense l'énergie dans les méridiens Yang qui, tous, commencent ou s'achèvent autour de l'œil et de la vue. En agissant sur cette circulation de l'énergie, le Qi Gong des yeux a un effet bénéfique sur la vision et sur l'ensemble du corps.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 30 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.qigonggrenoble.com



ASHTANGA VINYASA YOGA

HILL YOGA GIRL

L'Ashtanga Vinyasa yoga est la forme la plus traditionnelle du yoga dynamique, il allie le mouvement avec la respiration et la concentration. Il se

base sur des séries de postures qui désintoxiquent, purifient, assouplissent et alignent le corps tout en rendant le mental calme et serein. Je vous propose une séance de découverte de l'Ashtanga Vinyasa yoga traditionnel, le partage d'un yoga unique dans la joie et la bienveillance.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 100 PERSONNES • DURÉE : 1H

www.hillyogagirl.com



BALADE EN CHANSONS

SANDRINE ROSSET-BOULON

Accompagnatrice en montagne et chanteuse, Sandrine vous invite à faire vibrer votre voix au cœur des arbres. Venez expérimenter en chemin les résonances fructueuses entre la marche et le chant. Avancer pour s'immerger par les sens dans la nature, trouver le bon rythme, respirer pleinement. Se poser pour laisser vibrer l'instrument de musique qu'est notre corps, échauffer puis libérer nos voix comme les oiseaux sauvages, chanter ensemble, déguster l'instant et suivre sa voix...

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 12 PERSONNES • DURÉE : 1H30
TOUS NIVEAUX EN CHANT ET EN MARCHÉ

www.mayocha.fr



BAIN DE FORÊT

ISABELLE BRONNER

Certains peuples accordent une grande importance aux arbres, les considèrent comme sacrés et dignes de respect. Ils perçoivent leurs effets bienfaisants sur leur bien-

être, leur vitalité et leur épanouissement physique et mental. Vous aussi, vous pouvez vivre cette expérience riche et revitalisante. Avec la sylvothérapie préparez-vous à vous connecter à l'énergie vitale des arbres et à goûter l'harmonie de votre corps et de votre cœur.

À PARTIR DE 15 ANS • LIMITÉ À 12 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.isabellebronner.fr



VOYAGE SONORE

LAMA TAMANG
HÉLÈNE

S'offrir un doux et profond moment de relaxation... En pleine connexion avec la nature, venez accueillir les

vibrations, les sons, les harmoniques dans toutes leurs couleurs et diversités... et vivre votre voyage intérieur. Pour cette immersion sonore, Hélène vous accompagnera avec les bols chantants, sa voix et d'autres petits instruments vibratoires. Tout en joie, douceur et profondeur.

À PARTIR DE 10 ANS • LIMITÉ À 20 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.maya-chakra.com



YOGA DOUCEUR EN FORÊT

ROSSET-BOULON
SANDRINE

Enseignante de yoga (Fédération internationale Viniyoga), Sandrine vous propose une séance conçue pour favoriser

la détente, l'apaisement du mental, l'étirement et le gainage doux des muscles du corps, sentir la puissance du souffle associé au mouvement. Autant d'outils pour mieux prendre soin de soi au quotidien.

À PARTIR DE 18 ANS • LIMITÉ À 12 PERSONNES • DURÉE : 1H30
OUVERT AUX DÉBUTANTS

www.mayocha.fr



VOYAGE CHAMANIQUE

LAURENCE CUELLAR

Venez vivre un voyage chamanique aux sons des tambours de Laurence et Philippe, un espace-temps magique où vous serez guidé(e) en toute

sécurité. Vous pourrez poser une intention pour le voyage et bénéficier de ce qui est bon pour vous à cet instant. Animé par Laurence Cuellar (Guérisseuse) et Philippe Reynier dit Larche (Guérisseur). Prévoir un tapis de yoga et un foulard pour mettre sur les yeux

À PARTIR DE 14 ANS • LIMITÉ À 15 PERSONNES • DURÉE : 1H30

www.laurencecuellar.com



INITIATION CULINAIRE AUX PLANTES SAUVAGES

CÉCILE MASSON

Autour d'une petite balade, nous commencerons par une reconnaissance de quelques plantes sauvages comestibles. Puis nous cueillerons certaines afin de préparer un mets culinaire.

À PARTIR DE 7 ANS • LIMITÉ À 15 PERSONNES • DURÉE : 1H30

Village exposants

EN ACCÈS LIBRE

MASSAGES DU MONDE

Une occasion unique d'expérimenter différentes pratiques dans un même lieu : massage Amma, thai, réflexologie plantaire, tiolin, tiuna, La Ho Chi et bio dynamique...

Marie-Noël Crisi, tuina

NL Harmonisation, tiulin

Laurent Courdavault, relexologie plantaire

Corinne Adenane, Amma

Camille Petit, bio dynamique

Manu Noraz, tuina

Les mains qui soignent, La Ho Chi

Sawadeeka-massages, thai

MARCHÉ ARTISANAL

Nous vous invitons à découvrir nos artisans et producteurs engagés dans une démarche environnementale et locale autour du bien-être. Vous rencontrerez ceux qui fabriquent et qui créent ici à Chamrousse et alentours : savons artisanaux, condiments à base de plantes, couture zéro déchets, panneaux bois personnalisables, tisanes, sirops, bols népalais, confitures, safran, spray aurique consacré, spiruline, création de bijoux en lithothérapie, macramé graine de boh, tourneur bois, tapis accessoires de yoga et produits de la ferme, biscuiterie...

ESPACE JEUX

Venez découvrir la beauté simple des jeux en bois de notre enfance !

CONCERT

À 9h30 et 17h30, interlude musical proposé par Hélène Lama tamang.

10H

QI GONG & TAI CHI
MANU NORAZ
Durée : 1h30 • Plan **B**

SUP YOGA
HILL YOGA GIRL
Durée : 1h • Plan **D**

10H30

ATELIER BOLS CHANTANTS
HÉLÈNE LAMA TAMANG
Durée : 1h • Plan **E**

BALADE DES 5 SENS
ISABELLE BRONNER
Durée : 1h30 • Plan **A**

HATHA YOGA
SWEET YOGINI
Durée : 1h15 • Plan **C**

14H

QI GONG DES YEUX
MANU NORAZ
Durée : 1h30 • Plan **B**

**ASHTANGA
VINYASA YOGA**
HILL YOGA GIRL
Durée : 1h • Plan **C**

BALADE EN CHANSONS
SANDRINE ROSSET-BOULON
Durée : 1h30 • Plan **A**

BAIN DE FORÊT
ISABELLE BRONNER
Durée : 1h30 • Plan **A**

15H30

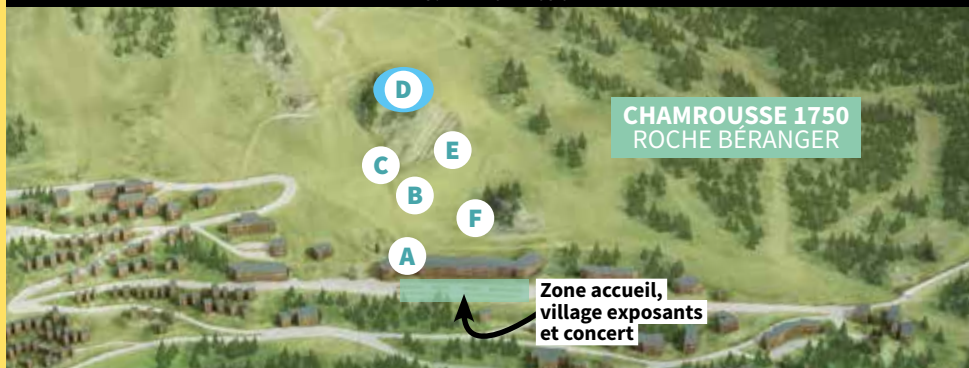
VOYAGE SONORE
HÉLÈNE LAMA TAMANG
Durée : 1h30 • Plan **E**

**YOGA DOUCEUR
EN FORÊT**
SANDRINE ROSSET-BOULON
Durée : 1h30 • Plan **F**

VOYAGE CHAMANIQUE
LAURENCE CUELLAR
Durée : 1h30 • Plan **C**

PLANTES CULINAIRES
CÉCILE MASSON
Durée : 1h30 • Plan **A**

17H30 INTERLUDE MUSICAL



CHAMROUSSE 1750
ROCHE BÉRANGER

**Zone accueil,
village exposants
et concert**

10 € PAR ATELIER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE sur chamrousse.com

(sous réserve des places disponibles)

Tout règlement est définitif.

Festival maintenu en cas de mauvais temps.

**OFFICE DE TOURISME
DE CHAMROUSSE**

04 76 89 92 65 - www.chamrousse.com

Festival organisé en collaboration
avec **Sabrina Durou/Hill Yoga Girl** et **Isabelle Bronner**.

