

13<sup>e</sup> ÉDITION

**25 | 26**

MAI 2024

SALON

**l'étoile  
du bien-être**



VIVRE AUTREMENT



AU DOMAINE

**LES CLÉVOS**

**ÉTOILE-SUR-RHÔNE**

SAMEDI DE 10H À 19H / DIMANCHE DE 10H À 18H

[www.letoledubienetre.fr](http://www.letoledubienetre.fr)



## Hibou Astrologie

Votre nature  
vous guide

Astrologie de coaching  
Mireille Carli 06 65 31 34 43  
hibouastrologie.com

**Centre de Bien-Être et de Formation**  
Soulager les douleurs et le stress en douceur  
**Micro Massage®**



Sarah DUVAUCHELLE 07.86.71.99.29  
cabinet@sarahduvauchelle.com  
10 rue des anciens combattants d'Outre-Mer - CREST



### ASTROLOGIE

« Je ne puis songer que cette horloge existe et n'eût point d'horloger ». Voltaire

### CONSTELLATIONS FAMILIALES

« Une âme choisit d'apporter la « guérison » à ses ancêtres. Il est possible que cette âme soit toi ». Bert Hellinger

### Conférence Constellations Familiales

Dimanche 26 mai, 13h30

Isabelle JACOUTON - 06 80 50 91 66 - Tournon-sur-Rhône

**Sophrologie**

Une méthode thérapeutique efficace  
pour dépasser vos difficultés

Diana Fenech - Sophrologue certifiée

dianasophro.com

06 67 42 06 39

**PASCAL JARGEAT**  
HORTICULTEUR - PRODUCTEUR




Verre de fleurs à massifs, plants maraichers  
Verre de fraises et framboises

PRODUMES :  
du lundi au samedi 9h-12h / 14h-18h fermé dimanche  
Pommes d'été - 10-12h

10 Chemin des Séquoias  
26750 Beaumont, Les Vallées  
tel : 04 75 85 43 46

**Gymnastique CANTIENICA®**




Le GUIDE de l'AUTO GUERISON  
Adopter cette méthode dans chaque geste du quotidien

Cours collectifs, individuels  
en salle, en visio

Agnès Cimolino  
Instructrice CANTIENICA®  
06 49 48 15 82  
<https://vitalite-corps.fr/>

séance découverte gratuite



GRATUIT

Le salon l'étoile du bien-être a pour vocation d'offrir à ses visiteurs un salon diversifié et vivant leur permettant de rencontrer, découvrir et explorer tout ce qui peut répondre à leurs besoins bien-être.

Plus de 50 professionnels sont à votre écoute et pourront vous faire découvrir l'art de vivre autrement et répondre à vos besoins en matière de bien-être, beauté, santé, cadre de vie, alimentation...

L'accès au salon est gratuit



découvrez  
tout le week-end

SALON DU BIEN-ÊTRE  
VENTES DE PLANTES  
EXPOSITION DE PEINTURE  
FOOD TRUCKS

**Greeters!**

Decouvrez Valence Romans  
avec un habitant !

Venez en visiteur, partez en ami !

[greeters-valenceromans.com](http://greeters-valenceromans.com)

## 10H00 > 11H00

### Atelier de peinture en lâcher-prise

★ **ATELIER PAR MARIE-MARTINE RICARD**  
PLACES LIMITÉES / MATÉRIEL ET PEINTURE FOURNIS  
Dans le parc des Clévos, accompagné des énergies déployées par ses arbres. Avec ou sans notion artistique, instant de (re) connexion à soi grâce à quelques exercices, expérimentation des couleurs et des formes, de manière intuitive, sans jugement, accueillir l'expérience dans la gratitude et la joie.

11€/Pers. - Règlement en espèces sur l'atelier

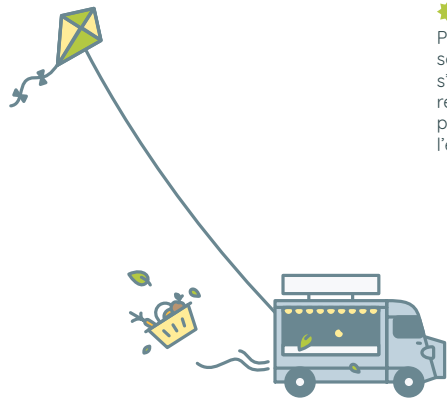
## 10H30 > 11H30

### La prise en charge des acouphènes

★ **CONFÉRENCE > VIRGINIE MARGIRIER**  
Explorons le phénomène acouphénique et sa prise en charge par l'auriculothérapie et la réflexologie faciale : le Dien Chan. Découvrez ces méthodes non invasives qui aident et améliorent la qualité de vie des personnes souffrant de ce trouble auditif.

### La psychologie positive : une route possible vers un bonheur durable ?

★ **CONFÉRENCE > DR LANTHEAUME SOPHIE**  
La raison d'être de la psychologie positive est de comprendre ce qui amène une personne à vivre une belle vie. Elle se base sur des études scientifiques, ce qui fait d'elle une véritable science du bonheur. Soyez curieux et venez découvrir dans cette conférence de quelle manière, dans votre quotidien, vous pouvez pratiquer la psychologie positive et tendre vers un bonheur durable.



## 13H30 > 14H30

### La libération des mémoires corporelles

★ **ATELIER > MARIE-CAROLINE DE BAECQUE**  
Nos organes, nos tissus, nos cellules ont une mémoire. Notre corps porte notre histoire, depuis notre naissance et même au-delà, dans la vie intra-utérine. Parfois même, il porte celle de nos parents et de nos ancêtres. Se libérer de ses mémoires inscrites dans le corps, c'est se rencontrer et comprendre les racines de ce qui nous fait souffrir. Cela permet de ne plus subir son histoire, d'accéder à sa propre vie.

### L'Aloe Vera, ce super légume

★ **CONFÉRENCE > OLIVIER TAMIOTTI**  
Savons-nous tout de lui ? Comment le consommer, l'utiliser ? Feuilles entières, gel, pulpe, mucilage, crème ? Présentation, explications et tour d'horizon...

### Les principes de base du Massage Métamorphique

★ **CONFÉRENCE > KARA LE FEVRE**  
Le Massage Métamorphique permet de délier très en douceur les blocages mis en place pendant les 9 mois de gestation.

### Change ta vie maintenant ! Coaching collectif LIVE

★ **CONFÉRENCE > CAROLE MILLIEZ**  
Lors de cette séance unique de coaching collectif, je te propose de transformer en DIRECT, tes problématiques personnelles, profondes - celles qui te font souffrir parfois en secret, depuis longtemps, celles que tu aimerais quitter, et enfin changer pour de bon. Grâce au coaching holistique & intuitif, je t'accompagne à trouver les bons mots, les bonnes clefs, qui te déferont de ces problématiques pour toujours. Seras-tu prêt ?

### Respirez pour redonner du souffle à votre vie

★ **ATELIER > GAËLLE KIERSNOWSKI**  
Prendre conscience de sa respiration et libérer son souffle à travers des exercices simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne. Une bonne respiration est essentielle à la santé car elle permet notamment l'oxygénation des cellules, l'élimination de déchets, la gestion du stress.



## 15H > 16H

### Géobiologie : votre habitat et votre santé

★ **CONFÉRENCE > ERIC LAROERE**  
Décryptage de ce qu'est la géobiologie de l'habitat, ses impacts sur le vivant (humains, animaux et végétaux), et sur la santé. Les solutions pour réguler la situation. Démonstration des outils de détection.

### Méthode CANTIENICA® guide de l'auto guérison

★ **CONFÉRENCE > AGNÈS CIMOLINO**  
Les principes de la méthode CANTIENICA® : le redressement du squelette à partir du bassin osseux et de la colonne vertébrale, la structure musculaire profonde à partir du Lévor ani (plancher pelvien profond) et la géométrie des muscles (200 muscles autochtones), les diagonales et vissages naturels des muscles profonds. L'utilisation des ligaments, tendons, articulations et fascias, les étirements en pôle et contre pôle. Quelques exercices simples pour imager la théorie.

### Atelier COULEURS

★ **ATELIER > ANNE-MARIE DIAZ**  
Les couleurs servent à rencontrer certains aspects spécifiques de notre être, on peut expérimenter les couleurs de ses 13 chakras. Chaque couleur représente un aspect de la vie et une vibration qui résonne avec notre être. Le contact avec les couleurs des 13 chakras aide à mieux se comprendre à mettre de la lumière dans sa vie et ouvre la porte de son univers...

### Découvrez le pouvoir de la gestion des émotions avec l'Art de l'Alignement Émotionnel

★ **CONFÉRENCE > STÉPHANIE STRIJBOSCH**  
Explorez les fondements de l'AAE à travers les 8 groupes d'émotions et les 350 émotions. Explorez les clés pour une vie en alignement. Incluant un bilan émotionnel offert.

### Comment réussir ses macérats huileux ?

★ **CONFÉRENCE > CÉCILE MARION**  
La macération huileuse est une technique simple et sans danger pour la santé et elle permet d'extraire les bienfaits des plantes... Les plantes de notre jardin regorgent de pouvoir pour notre peau. Utilisons-les !

## 16H30 > 17H30

### Présentation de l'EFT, technique de neutralisation des souvenirs

★ **ATELIER > EDDY MANNINO**  
Née il y a 30 ans, l'EFT est une technique qui permet de se libérer des émotions négatives d'un souvenir. Bien utilisée, elle permet d'obtenir des résultats durables et surtout en douceur. L'atelier permettra de présenter et expérimenter l'EFT, tout en répondant aux questions.

### Nourrir l'âme et le corps : sophrologie & nutrition

★ **CONFÉRENCE > ÉLODIE LEGIER & DIANA FENECH**  
Découvrez comment la pratique de la sophrologie et une alimentation équilibrée peuvent harmoniser corps et esprit pour favoriser un bien-être global. Explorez des techniques de relaxation et des conseils nutritionnels pour cultiver une vie épanouissante et saine.

### Les fascias et l'eau, matrice invisible de notre architecture corporelle

★ **CONFÉRENCE > CÉDRIC CHASTEL**  
Découvrez cette unité corporelle qui prend racine dans notre développement embryologique pour maintenir et soutenir notre corps tout au long de la vie.

### Cours découverte de yoga

★ **ATELIER > PERRINE GARCIA SANCHEZ**  
Cours découverte de yoga vinyasa, une pratique alliant postures, respiration, relaxation et méditation pour équilibrer le corps et l'esprit. Tous niveaux.

## TOUTE LA JOURNÉE

### « Crée ton Cerf-Volant »

★ **ATELIER > ASSOCIATION DRÔME ZEN AIR VENT**  
Venez confectionner votre propre cerf-volant et tentez de le faire décoller dans le parc des Clévos ! Atelier accessible aux enfants.  
6€/Pers. - Règlement en espèces sur l'atelier



## 10H30 > 11H30

### Atelier découverte Art-thérapie « Méthode Acrylique Pouring »

★ ATELIER > SOPHIE VEREECQUE

Vous êtes débutant et avez envie d'accéder au merveilleux monde de la création ! Cet atelier est pour vous ! Laissez-vous guider à créer votre première toile par une coulée spontanée de la peinture acrylique fluidifiée. « Laissez venir à vous la peinture intuitive comme un des aspects de l'art-thérapie ».

### La naturopathie, un allié précieux pour ma santé !

★ CONFÉRENCE > GAËLLE KIERSNOWSKI

On en parle souvent sans savoir exactement de quoi il s'agit. Pourtant la naturopathie peut être utile à chacun d'entre nous ! Découvrez ses grands principes et (re)prenez votre santé en main grâce à des outils simples et naturels. Une conférence pédagogique et des enseignements pratiques par une naturopathe d'Étoile-sur-Rhône.

### Incarner sa mission d'être

★ ATELIER > MARIE-CAROLINE DE BAECQUE

Notre monde vit de grandes accélérations nous ouvrant la voie du changement. Ce qui prenait auparavant des décennies de travail personnel, est à présent possible et accessible. Bien-sûr, cela reste un acte de confiance et de courage. Alors, comment plonger sans savoir ce qui va se passer, ni comment, ni quand ? Comment oser être pour exprimer son plein potentiel ?

### Initiation yoga du visage et tonification du corps

★ ATELIER > EMMA MARQUEZ & GUILLAUME ZIEGLER

Cours yoga du visage : au-delà de l'effet lifting vous découvrirez les zones réflexes du visage et leurs bienfaits sur la santé globale. Cours tonification : initiation à un renforcement musculaire du corps.



## 13H30 > 14H30

### Les constellations familiales, pour qui, pour quoi ?

★ CONFÉRENCE > ISABELLE JACOUTON

Qui a vu la série Netflix Le Chemin de l'Olivier ? Je vous la recommande vivement car les Constellations sont bien représentées ! Chacun d'entre nous est porteur, inconsciemment la plupart du temps, de son histoire familiale. Il ne s'agit pas de montrer du doigt les ancêtres et autres parents. Il s'agit simplement de déposer, en douceur, le poids d'histoires qui sont le vécu d'autres personnes et qui peuvent grandement interférer dans votre vie actuelle.

### Atelier découverte de la sophrologie

★ ATELIER > ELODIE LEGIER & DIANA FENECH

Plongez dans l'univers apaisant de la sophrologie lors de notre atelier de découverte, où vous explorerez des techniques simples mais puissantes pour harmoniser corps et esprit, favorisant ainsi un bien-être profond et durable.

### Mes mains magiques

★ ATELIER PAR MARIE-PAULE KERVENNIC

Cet atelier vous permettra de vous reconnecter à vous-même, de prendre conscience de l'importance de vos mains, de les découvrir vraiment, d'apprendre à en prendre soin, et par la même occasion de développer votre estime de soi et votre confiance en soi. Je vous accompagne dans la bienveillance, le non jugement et la non interprétation des créations réalisées. L'art thérapie que je propose est « l'art thérapie en mouvement ». Au plaisir de partager cet atelier avec vous !

### Thérapies : laquelle choisir pour soi ?

★ CONFÉRENCE > EDDY MANNINO

Nous avons tous des parcours différents, des idées sur telle ou telle technique thérapeutique. Il en existe des centaines référencées en France, au moins. Comment s'orienter dans tout cela ? Cette conférence présentera les différentes manières de classer les thérapies. Elle permettra surtout de comprendre dans quelles situations elles sont généralement les plus efficaces. Seront citées notamment l'EFT, les hypnoses, la cohérence cardiaque, la naturopathie, la relation d'aide par le toucher..

### Atelier de danse créative Zadova

★ ATELIER > VALÉRIE BINARD

Retrouvez votre joie grâce à la danse créative Zadova. Je vous invite à venir lâcher prise, jouer, danser, rire, vous détendre et bien plus encore lors de cet atelier dans lequel vous pourrez vous exprimer à travers votre créativité. Aucun requis n'est nécessaire, juste emmener votre bonne humeur et votre envie. Prévoyez juste une tenue souple.

## 15H00 > 16H00

### L'iridologie, le miroir de notre bien-être

★ CONFÉRENCE > JEAN-FRANÇOIS CURNIER

L'iridologie est l'étude de l'iris. Découvrez la force et les faiblesses qui sont présentes dans la partie colorée !

### Bye-Bye allergies et intolérances

★ CONFÉRENCE > AGNÈS CHICHIGNOUD

Allergies, intolérances alimentaires, rejets médicamenteux, troubles respiratoires, cutanés, réactions aux poils d'animaux, à la poussière, troubles digestifs, hormonaux, traumatismes émotionnels ne sont ni une tare ni une fatalité ! La méthode « BBA Bye Bye Allergies® » est un moyen efficace, naturel, rationnel et sans danger pour définitivement en finir avec les allergies, les intolérances et avec bien d'autres déséquilibres énergétiques affectant la sphère physique et la sphère émotionnelle.

### Les multiples vertus du « chanvre bien-être »

★ CONFÉRENCE > PIERRE EXBRAYAT

Ardechanvre, ferme familiale, cultive et transforme à Talencieux en Ardèche du « chanvre bien-être ». Elle commercialise infusions, huiles sublinguales, huiles de massage, miel, bonbons... Ces produits visent à soulager tous types de douleurs mais aussi l'anxiété, le stress, les insomnies... Ils ne sont pas des médicaments mais des aides naturelles aux problèmes de santé. Ils sont également très efficaces pour les animaux.

### Découvrez le microbiote et la cryothérapie

★ CONFÉRENCE > EMMA MARQUEZ

Présentation en 2 temps sur le microbiote (notre deuxième cerveau serait-il le premier ? Le rôle de notre flore intestinale sur nos choix et notre personnalité) puis sur la cryothérapie (les bienfaits du froid sur le corps).

### Thérapie intuitive, massage énergétique & drainage lymphatique

★ CONFÉRENCE > CÉLINE TARDY & MILÈNE GERMANY

La thérapie intuitive : méthode psycho-énergétique travaillant sur les structures inconscientes et sur les mémoires émotionnelles et découvertes des massages énergétiques (Kahuna Siri, Ayurvédique, Balinais). Présentation du drainage lymphatique de la méthode Renata França : d'où vient cette méthode ? Comment elle se pratique ? Quels sont les bienfaits sur le corps ? En connexion avec la réflexologie plantaire et les huiles essentielles doterra.

## 16H30 > 17H30

### La gestion du stress au quotidien

★ CONFÉRENCE > MÉLANIE BRUANT

Qu'est-ce que le stress ? Comment celui-ci agit-t-il au niveau de notre corps ? Comment limiter ce stress au quotidien ? Petits exercices de mise en pratique.

### Le corps et ses émotions

★ CONFÉRENCE > VÉRONIQUE RICARD

Lorsque nous vivons un événement compliqué dans notre vie, cela provoque un choc émotionnel. Ce choc va impacter notre corps. La lecture biologique n'est pas une thérapie, mais une manière d'interpréter ce que l'on vit, de voir les choses de manière différente. De mettre des mots sur des maux.

### Atelier découverte Cantienica®

★ ATELIER > AGNÈS CIMOLINO

Découvrez la méthode de gymnastique Cantienica® par une présentation rapide du principe théorique suivi de différents exercices afin de réveiller les muscles profonds.

### Le souffle-voix comme chemin vers soi

★ CONFÉRENCE > CAROLE NEZONDET

Le Souffle-Voix est une technique à la fois ludique et thérapeutique, qui t'invite à aller à la rencontre de ta voix d'origine pour mieux te reconnecter à qui tu es. En libérant les blocages émotionnels et énergétiques, tu peux enfin accueillir ta pleine puissance et retrouver confiance en toi et en ton potentiel.

## TOUTE LA JOURNÉE

### Parcours des émotions

#### « Hobby horsing » pour enfants

★ ANIMATION > STÉPHANIE STRIJBOSCH

Découvrez une activité qui permettra aux enfants d'explorer les émotions de manière ludique. À travers un parcours des émotions, les enfants pourront apprendre à exprimer différentes émotions de manière positive.

#### « Crée ton Cerf-Volant »

★ ATELIER > ASSOCIATION DRÔME ZEN AIR VENT

Venez confectionner votre propre cerf-volant et tentez de le faire décoller dans le parc des Clévos ! Atelier accessible aux enfants.

**6€/Pers. - Règlement en espèces sur l'atelier.**



Le salon l'étoile du bien-être  
revient au domaine

# LES CLÉVOS

390 Route de Marmans,  
**26800 ÉTOILE-SUR-RHÔNE**



**SAMEDI > 10H - 19H**  
**DIMANCHE > 10H - 18H**



Cet événement est organisé par  
**VALENCE ROMANS TOURISME**  
[www.valence-romans-tourisme.com](http://www.valence-romans-tourisme.com)



[www.letoledubienetre.fr](http://www.letoledubienetre.fr)