

# CAP

# Bien-Être

SAINT-JEAN  
CAP-FERRAT

**PROGRAMME**

16 & 17 NOVEMBRE 2024



**THÉRAPEUTES & PRATICIENS DU BIEN-ÊTRE**

**ATELIERS - RENCONTRES - CONFÉRENCES - ALIMENTATION & ARTISANAT**

## CAROLINE GAYET - INVITÉE D'HONNEUR

L'HERBORISTERIE PHYT&SENS (Aulnay-sous-Bois 93) sera représentée par Caroline Gayet.

Une sélection de plantes médicinales en poudres, de fleurs de Bach et d'huiles essentielles de qualité vous sera proposée, accompagné des bons conseils pour votre bien-être.



## LES DIFFÉRENTS LIEUX DE RENCONTRES SAINT-JEAN-CAP-FERRAT



**SALLE CHARLIE CHAPLIN : L'ESPACE CONFÉRENCES**



**ESPACE NEPTUNE : L'ESPACE SOINS & THÉRAPEUTES**



**ESPACE LES NÉRÉIDES : L'ESPACE BIEN-ÊTRE**

# Cap Bien-être 2024

**Offrez-vous une pause et venez découvrir un programme riche et stimulant, conçu pour éveiller vos sens et apaiser votre esprit.**

« Cap Bien-Être », un week-end dédié à la détente et au ressourcement au cœur de Saint-Jean-Cap-Ferrat.

Pendant ces deux jours, allez à la rencontre et à la découverte de spécialistes, artisans et professionnels du bien-être.

L'occasion idéale de prendre du temps pour vous, d'explorer de nouvelles pratiques, de partager sur des thématiques qui vous tiennent à cœur ou que vous souhaitez approfondir et d'ainsi repartir avec une énergie positive, des idées inspirantes et des objets issus de l'artisanat bien-être pour enrichir votre quotidien.

Venez vivre un moment de bien-être unique qui laissera une empreinte durable dans votre vie !



## INAUGURATION

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024 À 10H30  
ESPACE NEPTUNE - QUAI VIRGILE ALLARI

# SALLE CHARLIE CHAPLIN

## L'ESPACE CONFÉRENCES



ENTRÉE LIBRE

## SAMEDI

**11H30 : MARC NAFYLIAN** Qu'est-ce que l'ostéopathie permet de soigner ?

**13H00 : PETER PINVILLE** A la découverte des huiles essentielles et de leurs bienfaits.

**14H00 : AMANDINE ASCENSIO** Confiance en soi, schéma répétitifs, croyances limitantes... Comment trouver l'équilibre dans un monde qui change ?

**15H00 : OMNIS** Prendre Soin ! : Le corps et le bonheur. Comment écouter son corps pour être heureux ? Comment stimuler les hormones du bonheur ? **Dans le cadre du cycle du bien-être de la médiathèque intercommunale de Saint-Jean-Cap-Ferrat.**

**16H00 : CHRISTINE TATIN** Découverte de la sophrologie.

**17H00 : CAROLINE GAYET** Le b.a.-ba de la phytothérapie.



## DIMANCHE

**10H00 : SEVERINE VEILLON** Nutripuncture : la liberté d'être soi.

**11H00 : SERGE MESSAOUD** Shaktipat, L'éveil du guérisseur intérieur.

**13H00 : CAROLINE GAYET** Les plantes de l'immunité pour bien passer l'hiver.

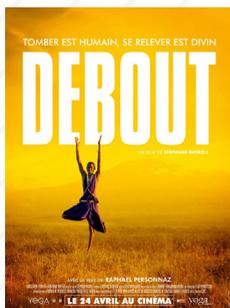
**14H00 : FLORENT RICHEL** La Communication animale par télépathie.

Un langage universel, accessible à tous pour le bonheur de tous les êtres »

**15H00 : MASSIMO SCAPPATURA** La voix du Feng Shui.

**16H00 : LOU DELOBELLE** Atelier de Yoga du rire.

**17H30 : PROJECTION FILM DEBOUT - TARIF : 6€ - Réduit : 4€ (-15 ans et étudiants)**



À 40 ans, Stéphane Haskell, est victime d'une maladie fulgurante et se retrouve paralysé. La médecine le condamne au handicap, mais le yoga lui ouvre un chemin de guérison.

Des couloirs de la mort aux USA, aux bidonvilles africains, il se lance alors dans un voyage touchant autour du monde, à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga.

# SAMEDI



**9H30 : MURIEL ORTOLO** O'YOGA ZEN

**Découverte du yoga postural** - Théâtre sur la mer

**11H00 & 14H00 : FLORENT RICHEL** METHODE SHAINA LEBEAU

**Mini communication animal** - Petite salle les Néréides

Ateliers pour permettre à vos animaux de vous transmettre un message.

*Sur photos ou en présence de votre animal. Inscription sur le stand ou par SMS au : 0652289289 en m'envoyant votre nom et prénom, téléphone et email, le type et le nom de votre animal.*

**14H00 : LOU DELOBELLE** LE LOGIS DES SOINS

**L'importance du bien être au quotidien et le yoga du rire** - Théâtre sur la mer

**DE 14H00 À 16H00 : CLAUDIA CESARINI** CLODART

**Collage moodboard - Collage intuitif : Mon bien-être interieur** - Espace Neptune

**15H00 : SERGE MESSAOUD FALVISANER**

**Et si je disais "oui" à l'amour** - Théâtre sur la mer

**16H00 : MASSIMO SCAPPATURA**

**Comment interagissent date de naissance et habitation** - Théâtre sur la mer

# DIMANCHE

**10H00 : KONSTATIN YAGODKIN** MOUVEMENT KONCEPT

**Séance de gym posturale** - Théâtre sur la mer

Pratique de différentes postures pour améliorer la respiration, renforcer les muscles et se sentir mieux dans son corps.

**11H00 & 15H00 : FLORENT RICHEL** METHODE SHAINA LEBEAU

**Mini communication animal** - Petite salle les Néréides

Ateliers pour permettre à vos animaux de vous transmettre un message.

*Sur photos ou en présence de votre animal. Inscription sur le stand ou par SMS au : 0652289289 en m'envoyant votre nom et prénom, téléphone et email, le type et le nom de votre animal.*

**11H00 : DOROTHEE MARRO**

**Le Ballet Barre Yoga** - Théâtre sur la mer

Renforcement musculaire, cardio, souplesse, équilibre... se déroulent dans une ambiance très fun sur des musiques positives pour un shot de bonne humeur, se sculpter un corps de danseuse, et être superzen.

**13H00 : PASCALE LITOLFF**

**Pilates** - Théâtre sur la mer

Venez découvrir les bienfaits du Pilates, renforcement des muscles profonds et posturaux. Prenez conscience de l'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Pour un confort optimal lors de cette séance, apportez votre tapis !

**DE 14H00 À 16H00 : CLAUDIA CESARINI** CLODART

**Collage moodboard - Collage intuitif : Mon bien-être interieur** - Espace Neptune

**15H00 : JAMES MACHU**

**Kinésiologie Découvrez comment le corps s'exprime** - Théâtre sur la mer

**16H00 : NAFYLIAN ATELIER**

**La méthode "Vent du Silence** - Théâtre sur la mer

L'art du mouvement dynamique et méditatif entre terre et ciel.



# ESPACE NEPTUNE

## L'ESPACE SOINS & THÉRAPEUTES

### **SERGE MESSAOUD FALVISANER** **MAGNÉTISME**

Son parcours est imprégné de découvertes profondes, d'expérimentations et d'enseignements de Sagesse qui ont façonné son approche unique de la connaissance de soi et de la guérison intérieure. Lors de cet événement, vous aurez l'occasion de le rencontrer sur son stand, où vous pourrez acquérir un exemplaire dédicacé de son livre.

[contact.serge.messaoud@gmail.com](mailto:contact.serge.messaoud@gmail.com)



### **LOU DELOBELLE** **NATUROPATHE / YOGA DU RIRE** **LE LOGIS DES SOINS**

Yoga du rire et naturopathie : Le duo gagnant pour un bien-être global et pour rayonner naturellement.

[le.logis.des.soins@gmail.com](mailto:le.logis.des.soins@gmail.com)



### **NATHALIE TCHOUKRIEL** **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE - L'ORCHIDÉE**

Venez vous détendre et booster votre organisme avec la reflexologie plantaire, et massages cranniens, et californiens. [tc.nath@yahoo.fr](mailto:tc.nath@yahoo.fr)



### **MURIEL ORTOLO** **YOGA PILATES ET MESSAGES AYURVEDIQUES** **O'YOGA ZEN**

Massage ayurvédique : Massage issu des techniques de la médecine traditionnelle indienne : l'Ayurvéda. Pour un ré-équilibre et une harmonisation du corps et du mental.

[contact@oyogazen.com](mailto:contact@oyogazen.com)



*Rencontrez les thérapeutes et réservez vos séances découvertes sur place durant les deux jours.*

### **PETER PINVILLE**

#### **NATHUROPATHE - AROMA PINVILLE**

Naturopathe spécialisé en aromathérapie, massothérapeute et praticien reiki, mon objectif est de vous accompagner vers la résolution de votre problématique...

[aroma.pinville@gmail.com](mailto:aroma.pinville@gmail.com)



### **ODILE LIED**

#### **SHIATSU - ODE À VOTRE ENERGIE**

Sa pratique consiste à "mettre le doigt dessus", à révéler le lieu de la douleur pour l'effacer.

[odeavotreenergie@gmail.com](mailto:odeavotreenergie@gmail.com)



### **HÉLÈNE OLIVIERI**

#### **CONSTELLATIONS FAMILIALES ET ANCESTRALES SAMARA**

Les méthodes systémiques (constellations familiales et ancestrales selon Idris Lahore) permettent de se libérer des influences transgénérationnelles qui peuvent avoir une influence déterminante dans notre vie.

[heleneolivieri@orange.fr](mailto:heleneolivieri@orange.fr)



### **MASSIMO SCAPPATURA**

#### **FENG SHUI - LA VOIX DU FENG SHUI**

Comment le feng shui de ma maison interagit sur ma vie et notamment sur mes relations amoureuses.

[massimo@lavoixdufeng-shui.com](mailto:massimo@lavoixdufeng-shui.com)



# ESPACE NEPTUNE

## L'ESPACE SOINS & THÉRAPEUTES

### ANGELIQUE VACCARO

#### CONSEILS MAQUILLAGE - ZAO MAKE UP

Corner Estime de soi et s'aimer ! Maquillage rechargeable certifié bio 100% naturel et vegan, ensemble pour un monde durable. [angelique.vaccaro@posteo.net](mailto:angelique.vaccaro@posteo.net)



### SÉVERINE VEILLON

#### NUTRIPUNCTURE / COIFFURE ÉNERGETIQUE NATUR'ELLE HAIR

Basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la coupe énergétique libère vos émotions et vous apporte une chevelure plus forte et plus brillante.

La nutri-puncture permet de compléter le soin en stimulant le corps à s'autoréguler, lorsque celui-ci a été confronté à un stress. [naturellehair@hotmail.fr](mailto:naturellehair@hotmail.fr)

### NAFILYAN MARC

#### OSTÉOPATHIE

L'Ostéopathie-Magnétique est une approche thérapeutique novatrice qui allie le magnétisme curatif au service de l'ostéopathie. Elle travaille sur les différents systèmes du corps et leurs interrelations tels que : le système musculo-squelettique, le système circulatoire, le système endocrinien, le système cardiovasculaire, le système nerveux et le système énergétique. [nafilyannafilier@gmail.com](mailto:nafilyannafilier@gmail.com)



### DOROTHÉE MARRO

#### BALLET BARRE YOGA

Le Ballet Barre Yoga®, est un flow inspiré de la danse classique et de la barre au sol, qui se poursuit par des postures de yoga vinyasa et un sound healing avec des bols en cristal : la grâce et l'énergie du ballet, la détente du yoga !

[dorothee.marro@yahoo.fr](mailto:dorothee.marro@yahoo.fr)

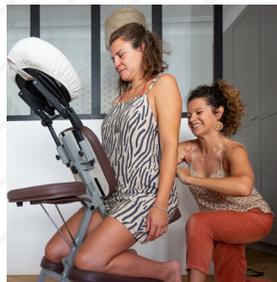




*Rencontrez les thérapeutes et réservez vos séances découvertes sur place durant les deux jours.*

**SANDRINE PELLEGRINO**  
**PSYCHO ENERGETICIENNE**

Libération des traumatismes psycho-corporels, transgénérationnels, rééquilibrage du corps et de l'esprit.  
[sandrine.pellegrino@gmail.com](mailto:sandrine.pellegrino@gmail.com)



**CHRISTINE TATIN**  
**SOPHROLOGIE**

La sophrologie vise à apaiser le mental en s'appuyant sur le ressenti corporel. Être présent à notre Être. C'est une aide précieuse pour modifier nos comportements et habitudes, tels que les ruminations ou cogitations. On va mettre activement la lumière sur nos capacités, afin de les développer.  
[tatinchristine@orange.fr](mailto:tatinchristine@orange.fr)

**KONSTANTIN YAGODKIN**  
**MOUVEMENT KONCEPT**

La gym posturale : Prendre soin de soi par le mouvement. Une approche qui allie le qi gong, le yoga et la science du sport pour améliorer le bien-être au quotidien.  
[mouvementkoncept@gmail.com](mailto:mouvementkoncept@gmail.com)



**JAMES MACHU**  
**KINESIOLOGIE**

Séance découverte de la kinésiologie. Approche psychocorporelle qui permet de libérer le stress et les émotions bloquées afin de retrouver un équilibre et un mieux-être.  
[jamesmachu@mailo.com](mailto:jamesmachu@mailo.com)

# ESPACE LES NÉRÉIDES

## L'ESPACE BIEN-ÊTRE



### **JULIE TOUSSAINT - HERBORISTERIE**

MILLE ET UNE PLANTE

À la découverte du bienfait des plantes et des tisanes.

[milleetuneplantes@06310@gmail.com](mailto:milleetuneplantes@06310@gmail.com)



### **JULIE EYMERY - AQUARELLE / DECO - JEYM**

Créatrice d'objets poétiques, elle crée pour vous, à Nice, des objets décoratifs qui vous emmènent dans un univers poétique. [jeym06@hotmail.com](mailto:jeym06@hotmail.com)



### **JULIA LEMOINE - JUS ET DIÉTÉTIQUE**

Venez découvrir les délicieux jus frais et produits diététiques qui allient plaisir et santé. Profitez également d'une analyse impédancemétrie pour évaluer votre composition corporelle et obtenir des conseils personnalisés pour améliorer votre équilibre alimentaire. Prenez soin de vous, naturellement ! [jacob.julia.diet@gmail.com](mailto:jacob.julia.diet@gmail.com)



### **ROSALIE GERVASI - PÂTISSERIE VEGAN**

ROSE ET PAIN COOKIES SANS GLUTEN

Sans gluten et sans lactose, Rose propose du pain et des petites viennoiseries. [rosacrea06@gmail.com](mailto:rosacrea06@gmail.com)



### **AMANDINE ASCENSIO**

**COSMÉTIQUE HOLISTIQUE, NATURELLE ET VÉGAN**  
LENITAS AUREA

Découvrez Lénitas Auréa, maison de lumière et de beauté. Ici on partage une vision plus élevée et engagée de la beauté. Des cosmétiques pour le corps et l'âme, gourmands de plaisirs, naturels et végans. Pour toute la famille ! Découvrez nos deux lignes de créations : Bien pour soi. Bien chez soi. [amandine.asc@hotmail.fr](mailto:amandine.asc@hotmail.fr)



### **AMANDINE FRABOULET - VETEMENT YOGA - UJO**

UJO est sensible à votre bien-être avec un confort à toute épreuve grâce à des coupes réfléchies et audacieuses. [amandine@ujo.studio](mailto:amandine@ujo.studio)



### **VANGELYS BELTRAM - VIN BIO - WINE C'EST L'ART**

Lors de ce salon du bien-être, nous vous proposerons une sélection de vins biologiques et naturels. Laissez-vous tenter par une dégustation sur place ! [vangelys.b@gmail.com](mailto:vangelys.b@gmail.com)



**ELISABETH LACOCHE - AIMANTS ENERGETIX**  
**YACHT BOUTIQUE**

Le bien-être par les aimants et le cuivre.  
[yachtboutique@orange.fr](mailto:yachtboutique@orange.fr)



**ALICE CORSINI - PLANTES MÉDICINALES**  
**AROMATIQUES - LES JARDINS D'ALICE**

Productrice et transformatrice de plantes médicinales aromatiques située à Cantaron et à Beuil, vous propose ses hydrolats, infusions, épicerie, bouquets de fleurs séchées.  
[lesjardinsdalice@outlook.fr](mailto:lesjardinsdalice@outlook.fr)



**SYLVIE BOUCHET - PIERRE / LITHOTHÉRAPIE**  
**CRYSTAL EMOI**

La lithothérapie autrement. Vente de minéraux, séances de lithothérapie et conseils personnalisés. [sylvieb\\_g@yahoo.fr](mailto:sylvieb_g@yahoo.fr)



**JESSICA VERNEVEAUX - ALIMENTATION CHIENS**

PONGO PETFOOD est une marque de croquettes premium pour chiens, à base de protéine d'insectes, alternative novatrice aux viandes traditionnelles. Recette pouvant aussi aider à protéger les chiens sensibles d'allergies alimentaires et problème de digestion. Elle est saine, sans céréales, respectueuse de l'environnement et développée par un vétérinaire nutritionniste. [contact@pongopetfood](mailto:contact@pongopetfood)



**FLORENT RICHEL & GERALDINE GENRE**  
**COMMUNICATION ANIMALE**  
**MÉTHODE SHAINA LEBEAU**

La communication animale n'est pas un don. C'est un moyen naturel de communiquer que nous possédons tous à la naissance, qui peut s'effectuer sans limite de distance. La télépathie est un échange de pensées, d'idées et d'émotions entre deux êtres par les 5 sens, le ressenti et l'intuition.  
[florentrichet74@gmail.com](mailto:florentrichet74@gmail.com)



**FLORA DOIN UNIVERS FÉRIQUE**  
**FIREFLY FLO**

Portes de fées, boucles d'oreilles clefs et ailes de fées, pendules divinatoires, pierres guérisseuses etc...  
[flora.doin@gmail.com](mailto:flora.doin@gmail.com)



120 <sup>1904-2024</sup>  
SAINT-JEAN  
CAP-FERRAT  
*ans*

**ENTRÉE LIBRE**  
PARKING GRATUIT



RENSEIGNEMENTS : +33(0)4 93 76 08 90

[www.saint-jean-cap-ferrat.fr](http://www.saint-jean-cap-ferrat.fr)

**nice-matin**

