

## Communiqué de presse - Nîmes le 12/01/2026

*Après une première édition riche en échanges et découvertes, ReBorn revient avec une seconde édition axée sur la connaissance de soi, l'équilibre intérieur et le développement personnel, dans une atmosphère chaleureuse et accessible à tous.*

*Cet événement unique, imaginé par La Fabrik – espace de coworking et lieu d'événements inspirants - propose un parcours de découverte, d'inspiration et de pratiques concrètes pour avancer vers son mieux-être au quotidien.*

### L'événement

ReBorn, se tiendra dans l'espace atypique de La Fabrik, en plein centre-ville, offrant un cadre unique et convivial pour vivre pleinement l'expérience du salon.

ReBorn sera également l'occasion de participer à une série d'ateliers et de conférences dédiés au bien-être.

### Le programme :

#### Samedi 17 janvier :

##### **13h45 – Atelier : La mécanique du bonheur**

Comprendre pourquoi l'esprit s'emballe, pourquoi certaines émotions reviennent en boucle, et comment reprendre la main sans se forcer à « positiver ».

L'atelier propose une lecture simple des mécanismes internes (cerveau de survie, attention, triangle pensée-émotion-comportement), ponctuée de deux mini-expériences guidées.

##### **14h45 – Atelier : Choisir ! Identifier ses besoins pour décider plus justement**

Dans un quotidien où la prise de décision est omniprésente, cet atelier revient sur un préalable essentiel : l'identification de ses besoins.

Qu'ils soient personnels, professionnels ou issus d'une combinaison des deux, l'objectif est de mieux comprendre ce qui nous guide réellement, d'alléger la charge mentale, de clarifier les enjeux et de poser des choix plus conscients.

##### **15h45 – Atelier : Chrononutrition ou comment optimiser son énergie sur la journée**

Comprendre l'alimentation, c'est comprendre comment fonctionne notre organisme et quels sont ses besoins. Cet atelier interactif explore l'impact du moment auquel nous consommons certains aliments sur la digestion, l'énergie, le poids et même le fonctionnement du cerveau, avec des conseils concrets pour adapter ses repas au fil de la journée.

### Contact

Téléphone : 07 67 14 42 83

Email : [contact@lafabriknimes.fr](mailto:contact@lafabriknimes.fr)

Instagram : @lafabriknimes

### Dimanche 18 janvier

#### 14h – Atelier : L'intelligence émotionnelle

Comprendre ses émotions et appréhender celles des autres est une clé essentielle de l'intelligence émotionnelle.

Cet atelier propose des repères pour améliorer ses relations et renforcer son bien-être personnel.

#### 15h – Conférence : Une femme, un défi, un sommet

Léa partage son aventure d'ascension du Manaslu (8 163 m), l'un des sommets emblématiques de l'Himalaya.

Au-delà de l'exploit sportif, il s'agit d'un récit de persévérance, de courage et de dépassement de soi, présenté comme une métaphore de notre capacité à affronter nos propres défis, physiques comme mentaux.

#### 16h – Atelier : La congruence, quand ce que vous faites vous ressemble

La congruence désigne l'écart — ou l'absence d'écart — entre ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce que l'on fait.

L'atelier explore la notion de valeurs, leur identification, et les moyens de rester congruent, y compris dans des environnements professionnels contraints.

### Des expériences accessibles tout au long du week-end

- **Massage sonore aux bols tibétains**

Les sons et vibrations des bols tibétains agissent en profondeur pour apaiser le mental, relâcher les tensions physiques et émotionnelles, et favoriser un état de détente profonde.

La séance se déroule allongé(e), habillé(e), dans une atmosphère calme et enveloppante.

- **La Cave Parallèle**

À l'occasion du Dry January, la première cave sans alcool de Nîmes s'invite à La Fabrik.

Les visiteurs peuvent découvrir et déguster sur place vins, bières, spiritueux et boissons sans alcool originales.

- **Espace restauration**

Tout le week-end bénéficiez d'un espace restauration pour déguster plats salés ou sucrés dans l'esprit d'un brunch convivial.

### Informations pratiques

- Date : 17 & 18 janvier 2026
- Horaires : 11h - 18h
- Lieu : La Fabrik – 4 rue Stanislas Clément, 30900 Nîmes
- Accès : Située en centre-ville, La Fabrik est à 2 minutes à pied de la Maison Carrée. Tram et bus à proximité immédiate (arrêt Maison Carrée), stationnement parkings publics (Jean Jaurès, Maison Carré) accessibles en quelques minutes.
- Tarifs : entrée libre / ateliers gratuits

### Contact

Téléphone : 07 67 14 42 83

Email : [contact@lafabriknimes.fr](mailto:contact@lafabriknimes.fr)

Instagram : @lafabriknimes