



**PROGRAMMATION
RENCONTRES BIEN-ÊTRE
AUTOMNALES #5**



SAMEDI 21 : MATIN



Intitulé de la conférence : Communication par télépathie (animaux, bébés, ...)

Descriptif : Qu'est ce que la télépathie ? Pour qui ? Pour quoi ? Comment je travaille.

Par : Nadia BERGOËND

Praticien·ne en : Communication animale, soins énergétiques

Jour et heure : samedi 21, 9h à 10h

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : Atelier d'initiation à la danse libre "Be Your Flow"

Descriptif : La danse libre "Be Your Flow" est une invitation au voyage intérieur : soutenu·e par des belles musiques & la guidance d'Olivia, nous partons à notre propre rencontre, pour écouter notre corps, cœur et émotions, pour libérer nos tensions.

Pas de chorégraphie ni de forme imposée, nous laissons notre propre corps nous emmener dans le mouvement qui est juste pour lui.

Danser pour se faire du bien.

Danser pour être dans son corps.

Danser pour être pleinement présent·e, ancré·e et en conscience.

Par : Olivia COLBOC

Praticien·ne en : Enseignante fondatrice de danse libre "Be Your Flow" et pianiste intuitive

Jour et heure : samedi 21, 9h à 10h

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes, dès 14 ans

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : La Cohérence Cardiaque, l'allier n°1 pour une maîtrise du stress au quotidien !

Descriptif : Qui peut prétendre ne jamais être surmené, ne pas avoir la tête sous l'eau...

Il existe une technique respiratoire simple et efficace, qui permet de rééquilibrer notre système nerveux en 5 minutes, et qui aura des effets pendant 3h minimum. Pratiquée régulièrement, elle peut apporter des bénéfices à moyen et court terme et avoir un vrai impact sur la santé mentale (meilleure gestion des émotions et du stress) et physique (gestion du poids, prévention de maladies chroniques, régulation hormonales, vieillissement...). Venez comprendre et tester comment ça marche, preuve à l'appui !

Par : Audrey CHARRIER

Praticien·ne en : Naturopathie
Jour et heure : samedi 21, 9h à 10h
Durée : 1h
Lieu : Salle Avoudrues
Limite : 8 personnes
Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : Rando Yoga

Descriptif : Le yoga de l'énergie (Hatha Yoga) permet de développer sa conscience corporelle, sa capacité respiratoire et d'apaiser son mental.

Nous explorerons au fur et à mesure de la randonnée les différentes parties de notre corps et de notre Être grâce au souffle et aux postures de yoga.

Par : Claire PHILIPCZYK
Praticien·ne en : Yoga
Jour et heure : samedi 21, 9h à 11h
Durée : 2h
Lieu : Extérieur
Limite : 12 personnes
Tarif : 15€



Intitulé de l'atelier : La femme dans tous ses états !

Descriptif : La femme adulte est cyclique. Partant de ce constat, comprendre ce qui régule ses cycles, quelles sont leurs conséquences, et surtout comment les accompagner au mieux, tel est l'objectif de cet atelier ! Pendant 2h, on parlera d'hormones, de Syndrome Prémenstruel, de contraception, d'émotions, de perturbateurs endocriniens, de ménopause, et on expérimentera différentes techniques (alimentation, lâcher-prise, lecture d'étiquettes) pour faciliter nos vies de femmes !!

Par : Laura MARCHIORO et Audrey CHARRIER
Praticien·ne en : Diététique et Naturopathie
Jour et heure : samedi 21, 10h15 à 12h15
Durée : 2h
Lieu : Salle Pointe Pelouse
Limite : 12 personnes
Tarif : 15€



Intitulé de l'atelier : Sophrologie : techniques de libération des tensions

Descriptif : Libérez le trop plein et repartez avec le sourire.

Par : Aurore THEVENET
Praticien·ne en : Reiki, Sophrologie & Human Design
Jour et heure : samedi 21, 10h15 à 11h15
Durée : 1h
Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 8 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : **Yoga des éléments : séance dynamique autour du feu et de la terre**

Descriptif : Une session pour venir à la rencontre des éléments du Feu et de la terre à travers une pratique de yoga ayurvédique.

Par la pratique de pranayama (respiration), postures adaptées (asanas) et un temps de relaxation en fin de séance, nous irons harmoniser ces deux éléments dans le corps et l'esprit.

Ancrage, présence, force, stabilité, équilibre, mais aussi flamme intérieure, joie, seront nos mots guide le temps de cette pratique.

Par : Marion ALLAIN

Praticien·ne en : Yoga

Jour et heure : samedi 21, 10h15 à 11h15

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de la conférence : **L'éveil écospirituel : s'ouvrir à l'Amour du Vivant et retisser notre appartenance à la Grande Toile de la Vie**

Descriptif : Découvre ce qu'est l'écospiritualité et comment t'ouvrir à une autre relation avec le Vivant en toi et autour de toi à travers le processus d'éveil écospirituel.

Par : Vanessa FOURCAUDOT

Praticien·ne en : coaching holistique business & accompagnement écospirituel

Jour et heure : samedi 21, 11h30 à 12h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : **Yoga Sivananda**

Descriptif : Le Yoga de Sivananda propose de travailler sur 5 aspects ou points de yoga, qui concernent à la fois l'exercice durant la séance de yoga mais également la vie quotidienne. Respiration, postures, relaxation, alimentation et méditation. Durant cette séance nous pratiquerons une série Sivananda classique.

Par : Sandrine MARSILLAUD GANAULT

Praticien·ne en : Yoga et Ayurvéda

Jour et heure : samedi 21, 11h30 à 12h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



SAMEDI 21 : APRÈS-MIDI



Intitulé de la conférence : Soins Energétiques : soins et formation

Descriptif : Qu'est ce qu'un soin énergétique ? Comment se former ?

Par : Nadia BERGOËND

Praticien·ne en : Communication animale, soins énergétiques

Jour et heure : samedi 21, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : Hatha Yoga technique Eva Ruchpaul

Descriptif : Une alternance de postures et respirations, en présence, afin de toucher l' éveil du cœur, la détente du corps et de l'esprit. Ouvert à tous.

Par : Orélia MARCHAL

Praticien·ne en : Hatha Yoga

Jour et heure : samedi 21, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : Méditation guidée de pleine conscience

Descriptif : Prenez un temps pour vous connecter au souffle, être à l'écoute de votre corps et de vos sensations. Un temps d'observation et d'introspection dénué de jugement, un voyage vers une douce reconnexion à vous-même.

Par : Céline VERNET

Praticien·ne en : Soins énergétiques, bols chantant tibétains

Jour et heure : samedi 21, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : Marche Afghane

Descriptif : La marche afghane offre au randonneur une expérience relaxante et quasi-méditative, c'est un outil de pleine conscience qui lui permet d'aller plus loin, sans fatigue... Originellement pratiquée par les nomades Maldars sur les hauts plateaux d'Afghanistan, cette manière de marcher conjugue détente, relaxation et une meilleure gestion de l'effort en montagne. Elle met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas.

Par : Claire PHILIPCZYK

Praticien·ne en : Yoga

Jour et heure : samedi 21, 15h à 17h

Durée : 2h

Lieu : Extérieur

Limite : 12 personnes

Tarif : 15€



Intitulé de la conférence : L'Ayurvéda

Descriptif : La constitution ayurvédique, les différents traitements et principe d'une cure ayurvédique.

Par : Sandrine MARSILLAUD GANAULT

Praticien·ne en : Yoga et Ayurvéda

Jour et heure : samedi 21, 15h15 à 16h15

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : QI GONG : Thème : Habiter son corps

Descriptif : À l'aide d'auto massage, mouvement, relaxation chaque personne viendra habiter son corps.

Par : Marie Madeleine GONET

Praticien·ne en : Médecine Symbolique / QI GONG

Jour et heure : samedi 21, 15h15 à 16h15

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : Yoga des éléments : séance douce autour de l'eau et de l'air

Descriptif : Une session pour venir à la rencontre des éléments de l'eau et de l'air à travers une pratique de yoga ayurvédique.

Par la pratique de pranayama (respiration), postures adaptées (asanas) et un temps de relaxation en fin de séance, nous irons harmoniser ces deux éléments dans le corps et l'esprit.

Douceur, fluidité, féminité, intuition, mais aussi souffle, légèreté et mouvement seront nos mots guides le temps de cette pratique.

Par : Marion ALLAIN

Praticien·ne en : Yoga

Jour et heure : samedi 21, 15h15 à 16h15

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de la conférence : Human design : petit aperçu de votre fonctionnement idéal

Descriptif : Découvrez une nouvelle technique de connaissance de soi afin de la tester dans votre vie actuelle.

Par : Aurore THEVENET

Praticien·ne en : Reiki, Sophrologie & Human Design

Jour et heure : samedi 21, 16h30 à 17h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de la conférence : Diététique et naturopathie, les bonnes pratiques du shopping alimentaire

Descriptif : personne n'échappe aux courses... mais savez-vous comment bien vous y prendre avec les choix de plus en plus nombreux ? Que veut dire allégé en sucre, pauvre en sel ou encore sans additifs ? Est-ce que le surgelé vaut mieux que la conserve ? Comment lire une étiquette alimentaire ?

Une petite conférence pour vous donner des conseils pratico pratique et vous aider à faire vos choix pour remplir vos placards de produits bons pour la santé... et qui dit santé ne dit pas fade non plus !

Par : Laura MARCHIORO

Praticien·ne en : Diététique et Naturopathie

Jour et heure : samedi 21, 16h30 à 17h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : Relaxation sonore aux bols chantant tibétains

Descriptif : Allongé·e·s sur la Terre sur votre tapis de Yoga, laissez-vous bercer par les sons et vibrations des instruments thérapeutiques. Entrez dans un état de relaxation profonde et profitez d'un instant de douce régénération. Le corps se détend pendant que le mental part en voyage.

Par : Céline VERNET

Praticien·ne en : Soins énergétiques, bols chantant tibétains

Jour et heure : samedi 21, 16h30 à 17h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



DIMANCHE 22 : MATIN



Intitulé de l'atelier : Luna Project - Atelier astro-créatif

Descriptif : Une séance pour plonger dans le processus créatif, portés par les énergies de l'Équinoxe.

Emilie propose une lecture astrale de ce que nous traversons collectivement.

Amélie vous invite dans un voyage introspectif au cœur de votre créativité.

Un savoureux mélange pour laisser la place à votre artiste intérieur. Une jolie manière de célébrer l'arrivée de l'automne !

Par : Amélie CHENAULT & Emilie METAIS

Praticien·ne en : Journal Créatif® & Astrologie

Jour et heure : dimanche 22, 9h à 11h

Durée : 2h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : 12 personnes, dès 16 ans

Tarif : 15€



Intitulé de l'atelier : Accueillir l'écoanxiété : transformer notre peine pour le monde en énergie créatrice au service de la Vie

Descriptif : Dans cet atelier nous explorerons ce que sont l'écoanxiété et les écoémotions et comment elles se manifestent pour chacun·e. Je proposerai une pratique simple d'autoaccompagnement et/ou d'accompagnement de nos proches.

Par : Vanessa FOURCAUDOT

Praticien·ne en : coaching holistique business & accompagnement écospirituel

Jour et heure : dimanche 22, 9h à 11h

Durée : 2h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes, dès 14 ans

Tarif : 15€



Intitulé de l'atelier : Hatha Yoga technique Eva Ruchpaul

Descriptif : Laissez-vous porter par l'alternance respirations / postures durant toute la séance et découvrez les bienfaits et le silence qui s'installent en fin de séance.

Par : Orélia MARCHAL & Isabelle FLOQUET

Praticien·ne en : Hatha Yoga

Jour et heure : dimanche 22, 9h à 11h

Durée : 2h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 15€



Intitulé de la conférence : Les constellations : qu'est ce que c'est ? Les différentes approches et pratiques des constellations familiales.

Descriptif : Considérée comme une thérapie brève les constellations familiales révèlent les intrications, les nœuds du système familial et opère un travail de libération. Cette thérapie peut se faire en solo, groupe où avec la participation de chevaux.

Par : Sonia KHALFI

Praticien·ne en : Constellations familiales

Jour et heure : dimanche 22, 11h30 à 12h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : Se lancer dans la rentrée avec le BrainGym

Descriptif : Le braingym : le parfait échauffement cérébral & physique pour aborder la journée de travail ou d'école dans les meilleures conditions !

Par : Perrine GATTO

Praticien·ne en : Kinésiologie et soins énergétiques LaHoChi

Jour et heure : dimanche 22, 11h30 à 12h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : Voyage intérieur par les sons

Descriptif : Une séance pour un voyage intérieur qui vous amènera à une plénitude profonde et détente totales (bols tibétain / cristal, gong, carillons...).

Par : Virginie POTIN

Praticien·ne en : Naturopathie

Jour et heure : dimanche 22, 11h30 à 12h30

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



DIMANCHE 22 : APRÈS-MIDI



Intitulé de la conférence : Astrologie : Que nous réserve l'automne 2024 du point de vue des planètes et de leurs influences ?

Descriptif : 2024 est une année particulièrement intense depuis le printemps, comment traverser ce second semestre le plus sereinement possible ?

Par : Emilie METAIS

Praticien·ne en : Astrologie

Jour et heure : dimanche 22, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : Pas de jauge

Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : Atelier d'initiation à la danse libre "Be Your Flow"

Descriptif : La danse libre "Be Your Flow" est une invitation au voyage intérieur : soutenu·e par des belles musiques & la guidance d'Olivia, nous partons à notre propre rencontre, pour écouter notre corps, cœur et émotions, pour libérer nos tensions. Pas de chorégraphie ni de forme imposée, nous laissons notre propre corps nous emmener dans le mouvement qui est juste pour lui. Danser pour se faire du bien.

Danser pour être dans son corps.
Danser pour être pleinement présent·e, ancré·e et en conscience.

Par : Olivia COLBOC

Praticien·ne en : Enseignante fondatrice de danse libre “Be Your Flow” et pianiste intuitive

Jour et heure : dimanche 22, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Dents Blanches

Limite : 15 personnes, dès 14 ans

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : “Le consentement” : exploration ludique de son espace personnel pour en déterminer les limites et les faire respecter

Descriptif : Jeux d'exploration de son propre équilibre et de déplacement dans l'espace en musique pour prendre conscience de son espace personnel. Exercice autour des sens pour prendre conscience de l'espace personnel de l'autre.

Aucun contact direct entre les participants.

Par : Marie LORIOT

Praticien·ne en : Massage bien-être

Jour et heure : dimanche 22, 14h à 15h

Durée : 1h

Lieu : Salle Avoudrues

Limite : 15 personnes

Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : L'art de se connecter avec le Journal Créatif

Descriptif : Écouter ce qui est là, être réceptif aux inspirations créatives et à l'intuition, sentir ce que ça fait dans le corps d'écouter cela... L'art de se connecter c'est l'art de faire circuler et de mettre du mouvement à l'intérieur, c'est la possibilité de clarifier les choix de notre conscience en puisant dans notre sphère inconsciente.

Atelier guidé entre collage au pinceau, peinture, textures, dessin et écriture.

Par : Amélie CHENAULT

Praticien·ne en : Journal Créatif®

Jour et heure : dimanche 22, 15h15 à 17h15

Durée : 2h

Lieu : Salle Pointe Pelouse

Limite : 12 personnes

Tarif : 15€



Intitulé de la conférence : Qu'est-ce que l'étiomédecine ?

Descriptif : L'“étio”, une technique d'accompagnement émotionnel. Venez découvrir la théorie et les outils de cette technique.

Par : François COFFY
Praticien·ne en : Etiomédecine, Lâcher-prise
Jour et heure : dimanche 22, 15h15 à 16h15
Durée : 1h
Lieu : Salle Dents Blanches
Limite : Pas de jauge
Tarif : 5€



Intitulé de l'atelier : **Médecine symbolique : Thème : vivre en harmonie**

Descriptif : Sur le thème défini, les baguettes apporteront à chaque personne du groupe un message personnel pour vivre en harmonie au travers de symboles et de mise en conscience.

Par : Marie Madeleine GONET
Praticien·ne en : Médecine Symbolique / QI GONG
Jour et heure : dimanche 22, 15h15 à 16h15
Durée : 1h
Lieu : Salle Avoudrues
Limite : 10 personnes
Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : **Yoga sur chaise**

Descriptif : A travers une assise consciente, des respirations et postures en présence, sentir l'harmonie corps et souffle nous parcourir pour installer une détente joyeuse. Ouvert à tous, personnes âgées, fragilisées et en fauteuil bienvenues !

Par : Orélia MARCHAL
Praticien·ne en : Hatha Yoga
Jour et heure : dimanche 22, 16h30 à 17h30
Durée : 2h
Lieu : Salle Dents Blanches
Limite : 15 personnes
Tarif : 10€



Intitulé de l'atelier : **Atelier Lâcher-prise**

Descriptif : Pratiquez le "lâcher-prise" de manière ludique, grâce à des exercices simples, issus du théâtre, de l'improvisation, de la méditation et de l'escalade.

Par : François COFFY
Praticien·ne en : Etiomédecine, Lâcher-prise
Jour et heure : dimanche 22, 16h30 à 17h30
Durée : 1h
Lieu : Salle Avoudrues
Limite : 15 personnes
Tarif : 10



COCONS INDIVIDUELS

SAMEDI 21



Intitulé du cocon : Rééquilibrage énergétique aux bols chantants tibétains

Descriptif : Les séances de sonothérapie énergétique induisent une détente profonde du corps et de l'esprit. Les vibrations permettent à l'énergie vitale de circuler et d'équilibrer les centres énergétiques (chakras). Profitez de ce temps de régénération pour vous réaligner en douceur.

Par : Céline VERNET

Praticien·ne en : Soins énergétiques, bols chantant tibétains

Jour : Samedi 21

Créneau n*1 : 09h30 à 10h10

Créneau n*2 : 10h20 à 11h00

Créneau n*3 : 11h10 à 11h50

Lieu : Cocon 1

Tarif : 35€ le soin de 40 minutes



Intitulé du cocon : Massage bien-être

Descriptif : Massage bien être et détente pour vous ressourcer et prendre un temps cocoon.

Par : Virginie POTIN

Praticien·ne en : Naturopathie

Jour : samedi 21

Créneau n*1 : 9h30 à 10h30

Créneau n*2 : 10h45 à 11h45

Lieu : Cocon 2

Tarif : 50€ le massage d'1h



Intitulé du cocon : Soin Lahochi

Descriptif : Retrouvez votre bien-être grâce à ce soin qui recharge et rééquilibre votre énergie vitale.

Par : Perrine GATTO

Praticien·ne en : Kinésiologie et soins Lahochi

Jour : samedi 21

Créneau n*1 : 12h30 à 13h10

Créneau n*2 : 13h20 à 14h00

Créneau n°3 : 14h10 à 14h50
Lieu : Cocon 1
Tarif : 35€ le soin de 40 minutes



Intitulé du cocon : **Diététique & Naturopathie**

Descriptif : 4 séances découverte de 30min pour donner des conseils en nutrition.

Par : Laura MARCHIORO

Praticien·ne en : Diététique & Naturopathie

Jour : samedi 21

Créneau n°1 : 12h45 à 13h15

Créneau n°2 : 13h20 à 13h50

Créneau n°3 : 14h00 à 14h30

Créneau n°4 : 14h40 à 15h10

Lieu : Cocon 2

Tarif : 25€ la consultation de 30 minutes



Intitulé du cocon : **Massage à 4 mains**

Descriptif : Deux masseuses rien que pour vous ! Moment d'une généreuse intensité qui vous amène au centre de vous-même, dans ce monde sensible à explorer.

Votre cerveau ne pouvant pas suivre tous les mouvements, n'aura d'autre option que de se laisser aller à cette danse dont vous êtes le cœur.

Par : Karine VERNES & Marie LORiot

Praticien·ne en : Massages bien-être

Jour : samedi 21

Créneau n°1 : 15h30 à 16h30

Créneau n°2 : 16h45 à 17h45

Lieu : Cocon 1

Tarif : 50€ le massage d'1h



Intitulé du cocon : **Respiration & massage ayurvédique (tête, dos ou pieds)**

Descriptif : Massage et respiration consciente en début de séance pour privilégier le lâcher-prise.

Par : Isabelle FLOQUET

Praticien·ne en : Hatha Yoga & Massages ayurvédiques

Jour : samedi 21

Créneau n°1 : 15h30 à 16h30

Créneau n°2 : 16h45 à 17h45

Lieu : Cocon 2

Tarif : 50€ le massage d'1h



COCONS INDIVIDUELS

DIMANCHE 22



Intitulé du cocon : Massage bien-être

Descriptif : Je propose des massages relaxants ou énergisants suivant votre envie du moment. Ces massages sont issus de différentes techniques émanant de pays comme la Chine, la Thaïlande ou encore l'Inde. Après un bref entretien, nous déterminerons ensemble celui qui vous conviendra le mieux.

Par : Karine VERNES

Praticien·ne en : Massages bien-être

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 9h30 à 10h30

Créneau n*2 : 10h45 à 11h45

Lieu : Cocon 1

Tarif : 50€ le massage d'1h



Intitulé du cocon : Massage bien-être "Douceur du monde"

Descriptif : Je vous propose toute une gamme de massages issus de différentes traditions à travers le monde. Mon approche se veut fluide et enveloppante, mes mouvements sont dansés pour créer un cocon de douceur, sécurisant et chaleureux, propice à vous accueillir dans le meilleur de vous-même.

Gamme de massages : le massage ayurvédique abhyanga, le massage oriental, le massage hawaïen lomi lomi, le massage californien-suédois, le massage japonais du visage (kobido), la réflexologie plantaire thaïlandaise et le massage de la femme enceinte.

Par : Marie LORIOT

Praticien·ne en : Massages bien-être

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 9h30 à 10h30

Créneau n*2 : 10h45 à 11h45

Lieu : Cocon 2

Tarif : 50€ le massage d'1h



Intitulé du cocon : Reiki

Descriptif : Connaissez-vous le Reiki? Et si vous profitez de ces rencontres pour le découvrir. Le but du Reiki est de réharmoniser les énergies de la personne, qui bloquent le bon fonctionnement du corps et du mental. Pour cela, le praticien utilise un toucher fixe et léger, et fait un travail de méditation. Par résonance, la personne lâche ses tensions énergétiques, et peut accéder à ses ressources naturelles.

Les bienfaits du Reiki:

- **apaiser le corps et l'esprit**
- procurer un **sentiment de bien-être**
- **harmoniser** la circulation de l'énergie
- favoriser un état de **relaxation**
- soutenir le potentiel de **guérison**
- retrouver un **sommeil** réparateur
- retrouver une **meilleure circulation sanguine**
- réduire les **douleurs physiques**
- réduire le **stress**

Par : Aurore THEVENET

Praticien·ne en : Reiki, Sophrologie & Human Design

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 12h30 à 13h30

Créneau n*2 : 13h45 à 14h45

Lieu : Cocon 1

Tarif : 50€ la consultation d'1h



Intitulé du cocon : Soins ayurvédiques

Descriptif :

- Massage Padabhyanga : soin relaxant des jambes et massage des pieds à l'aide d'un bol Kansu. Travaille sur toutes les zones du pieds (Terre, feu, eau, air et ether), travaille les excès feu, l'élimination des toxines dans le bas du corps, draine, calme l'agitation mentale. Restaure le calme, rétablit le sommeil en évacuant la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité.

- Saundarya, rituel de beauté ayurvédique : soin du visage ayurvédique à base de produits naturels tels que farine de pois chiches, miel, eau de rose. Ce rituel indien comprend un massage de la tête et du visage, un gommage purifiant, un masque rajeunissant et un massage des mains pendant le temps de pause.

Par : Sandrine MARSILLAUD GANAULT

Praticien·ne en : Yoga et Ayurvéda

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 12h30 à 13h30

Créneau n*2 : 13h45 à 14h45

Lieu : Cocon 2

Tarif : 50€ le massage d'1h



Intitulé du cocon : Soin énergétique et Lahochi

Descriptif : Je vous propose un soin énergétique accompagné d'un soin LaHoChi pour un problème de santé ou un blocage dans votre vie.

Je pose mes mains sur vous et me laisse guidée. Si besoin, je fais du magnétisme également.

J'ai de plus la chance d'être « connectée » et de canaliser des messages pour vous permettre d'avancer, souvent accompagnés d'animaux totems .

Par : Nadia BERGOËND

Praticien·ne en : Communication animale, soins énergétiques

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 15h30 à 16h30

Créneau n*2 : 16h45 à 17h45

Lieu : Cocon 1

Tarif : 50€ la consultation d'1h



Intitulé du cocon : **Massage sonore**

Descriptif : Vous avez besoin de vous détendre, de vous harmoniser, de vous accorder un moment ?

Le massage sonore est fait pour vous ! Laissez vous bercer par les sons et vibrations tels que les bols chantants, les diapasons, les tingsha...

Par : Sonia KHALFI

Praticien·ne en : Constellations familiales, massages sonores

Jour : dimanche 22

Créneau n*1 : 15h30 à 16h10

Créneau n*2 : 16h20 à 17h00

Créneau n*3 : 17h10 à 17h50

Lieu : Cocon 2

Tarif : 35€ le massage de 40 minutes