

**9H - 10H30**  
Méditation au cœur des arbres & Mouvement Katsugen  
petit cosmos

**11H - 12H30**

**Balade Aquarelle**  
Lavoir Font Bigot

**Harmonie énergétique**  
Espace Tipis

**Découverte des plantes médicinales**  
petit cosmos

**Pieds-Nus dans l'herbe**  
Jardin du Coran

**Découverte de la Réflexologie : juste pour MOI**  
Jardin du Coran

**Cercle de Femmes - Devenir mère**  
Jardin du Coran (jusqu'à 13H)

**12H30 - 14H**  
Déjeuner sur place

**14H - 15H30**  
L'Oreille Empathique suivi de Les mots-Soin  
Jardin du Coran

**Origami**  
petit cosmos

**Palette géante - Peinture libre**  
Lavoir Font Bigot

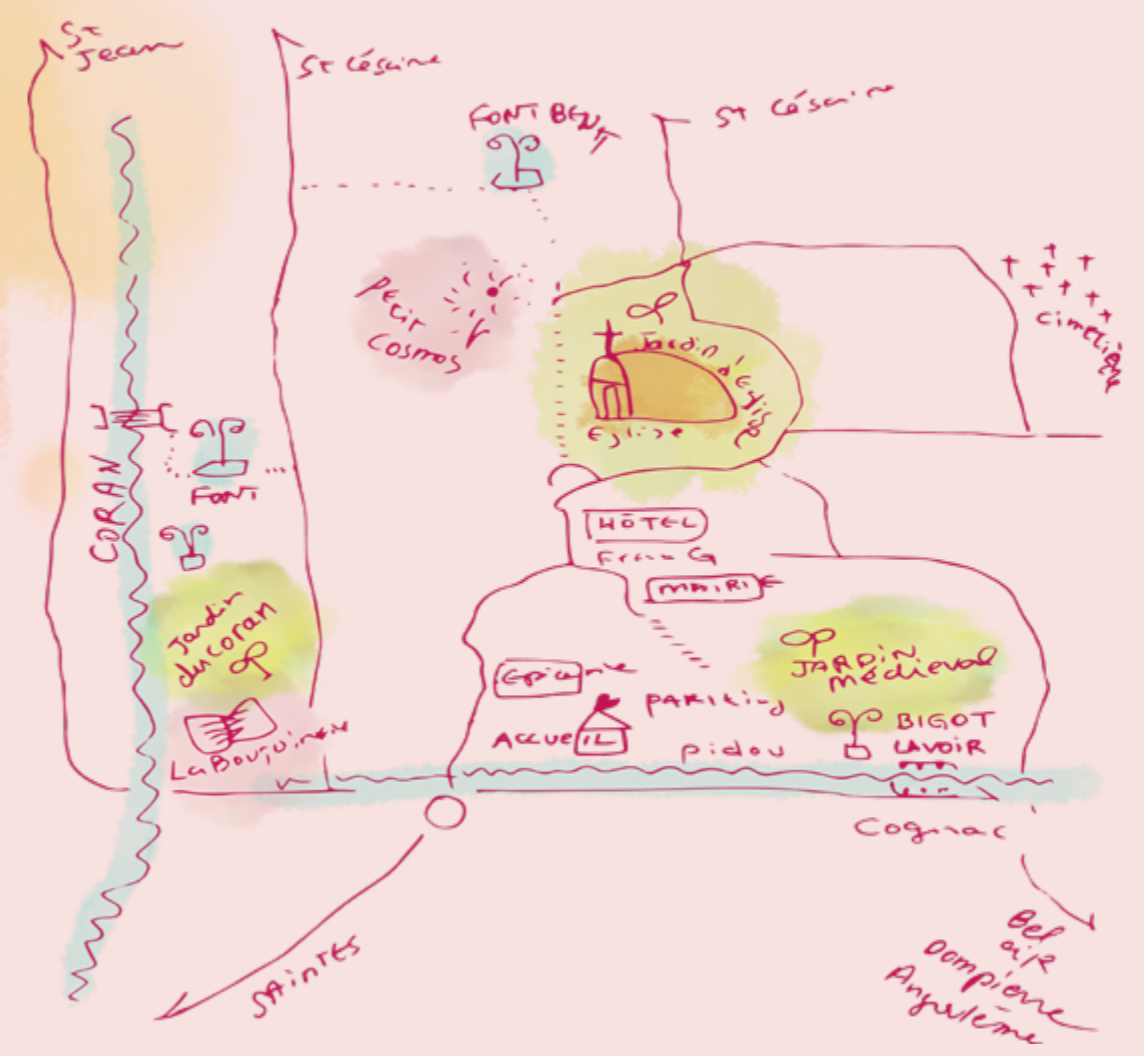
**Lecture nature- Paroles d'amour**  
Espace des Tipis

**15H30 - 16H**  
Intermède  
Animation musicale Jeanne Cousin  
Accueil

**16H - 17H30**  
Son Impro  
Espace des Tipis

**À l'aise dans ses baskets**  
Jardin du Coran

**15H - 18H**  
Rencontres informelles avec  
des professionnelles du bien-être  
Bouquinerie La Porte des livres



**9H - 10H30**  
Méditation au cœur des arbres & Mouvement Katsugen  
petit cosmos

**11H - 12H30**

**Harmonie énergétique**  
Espace des Tipis

**À l'aise dans ses baskets !**  
Jardin du Coran

**L'Oreille Empathique & Les Mots-Soin**  
Jardin du Coran

**Écrire et Dessiner la paix**  
Jardin Médiéval

**Bain de couleurs**  
Lavoir Font Bigot

**12H30 - 14H30**  
Déjeuner sur place

**14H30 - 15H15**  
Sieste sonore au bol chantant  
Jardin du Coran

**15H30 - 17H**

**Dorodango**  
petit cosmos

**Pieds-Nus dans l'herbe**  
Jardin du Coran

**Découverte de la Réflexologie : juste pour MOI**  
Jardin du Coran

**Palette géante - Peinture libre**  
Font Bigot

**Et toi tu ferais quoi ?**  
Espace des Tipis

**10H - 13H / 15H - 18H**  
Rencontres informelles avec  
des professionnelles du bien-être  
Bouquinerie La Porte des livres

**28-29  
MAI  
2022**  
9H // 18H  
19 ateliers  
sensoriels  
& créatifs

**À PROPOS**

Les entrepreneuses de la vallée vous invitent à la première édition de leur événement bien-être «Être Soi» à St Sauvant (17).  
Durant deux jours, artistes, créatives, professionnelles du bien-être, vous font découvrir leurs univers à travers 19 ateliers ludiques et sensoriels de partage et d'écoute, à expérimenter selon vos aspirations. Venez vivre un moment unique et convivial pour ressentir la joie d'«Être-soi».  
Événement tout public et pour tous les âges.

**Pour plus d'informations et pour s'inscrire, veuillez contacter l'animatrice-teur de l'atelier concerné.**

LES ENTREPRENEUSES DE LA VALLÉE  
6  
LA COMMUNE DE SAINT-SAUVANT (17)



**Événement bien-être à St-Sauvant (17)**  
Association Les Entrepreneuses de la Vallée





# LES ATELIERS

## À l'aise dans ses baskets ! // SAM 16H - DIM 11H

Le chemin pour Etre soi m'aime  
Créer la confiance en soi (ancrage-respiration)  
Prendre soin et soulager (automassage/ points de pression sur les mains et pieds)  
Échanges (et prise de conscience)  
Atelier proposé par **Géraldine Rouhaud**, réflexologue énergéticienne Reiki / [www.isarouhaud.wixsite.com/reflexologie](http://www.isarouhaud.wixsite.com/reflexologie) / 06.67.19.31.37 / geraldinerouhaud@gmail.com  
8 personnes max.  
Tarif : libre

## Balade Aquarelle // SAM 11H

Pour croquer la vie là où on est avec un pinceau et une boîte de couleurs !  
Atelier proposé par **Nathalie Poussard**, Artiste Peintre, journées découverte pigments et peinture japonaise (Nihonga), balade nature aquarelle / [www.ateliersorin.com](http://www.ateliersorin.com) / 06.67.77.47.21 / poussardnathalie17@gmail.com  
10 personnes max. Adultes  
Tarif : 10€ matériel fourni

## Bain de couleurs // DIM 11H

Explorer la couleur, de l'ombre à la lumière  
Trempe ton pinceau dans le Pidou et découvre un ruissellement de couleurs et de nuances...  
Atelier proposé par **Nathalie Poussard**, Artiste Peintre, journées découverte pigments et peinture japonaise (Nihonga), balade nature aquarelle / [www.ateliersorin.com](http://www.ateliersorin.com) / 06.67.77.47.21 / poussardnathalie17@gmail.com  
10 personnes max.  
Tarif : libre

## Cercle de Femmes // SAM 11H

*Devenir mère : Qu'est-ce ?*  
- Voyage à travers archétypes et saisons intérieures  
- Partages de vécus et d'expériences  
- Réaliser où sont nos ressources  
- Clôture avec sons et chants aux bols de cristal  
Atelier proposé par **Margaux Guillon**, Doula / Mama goutte d'O Accompagnement holistique, Pré-conception, Grossesse, Enfentement. / 06 51 87 69 71 / guillonmargaux@gmail.com  
8 personnes max. Atelier ouvert à toutes  
Tarif : libre

## Découverte de la Réflexologie : juste pour MOI

**// SAM 11H - DIM 15H30**  
« Entrer en conscience avec son corps, calmer le mental, libérer l'émotionnel »  
Tester en interaction avec Géraldine une séance individuelle en réflexologie de 20 mins sur les pieds et/ou les mains. Le toucher, l'olfaction par les huiles essentielles, l'écoute de soi  
Pour vous aider à vous recentrer sur ce qui est essentiel, VOUS !

Atelier proposé par **Géraldine Rouhaud**, réflexologue énergéticienne Reiki / [www.isarouhaud.wixsite.com/reflexologie](http://www.isarouhaud.wixsite.com/reflexologie) / 06.67.19.31.37 / geraldinerouhaud@gmail.com  
*En individuel, inscription sur place*  
Tarif :10 € déduit sur séances complémentaires (au cabinet)

## Découverte des plantes médicinales // SAM 11H

La plupart des plantes qui poussent autour de nous sont médicinales et comestibles.  
Découvrez les en marchant dans le village.  
Lecture holistique des histoires de plantes.  
Prévoir de quoi écrire.  
Atelier proposé par **Ai Tamura-R**, Artiste, Phyt thérapeute, Chaman Alchimiste, Maître de la méditation / petit cosmos [www.petitcosmos.fr](http://www.petitcosmos.fr) @petit.cosmos.official / 06.12.76.94.89  
10 personnes max.  
Tarif : 20 € adultes et 7 € étudiants/enfants

## Dorodango // DIM 15H30

Création d'une boule en argile lisse et brillante. La matière brute devient avec patience, douce, polie et lisse.  
Sentez les vibrations de la terre à travers la paume de vos mains.  
Prévoir un tablier.  
Atelier proposé par **Ai Tamura-R**, Artiste, Phyt thérapeute, Chaman Alchimiste, Maître de la méditation / petit cosmos [www.petitcosmos.fr](http://www.petitcosmos.fr) @petit.cosmos.official / 06.12.76.94.89  
10 personnes max.  
Tarif : 10 € adultes et 5 € étudiants/enfants

## Écrire et Dessiner la paix // DIM 11H

La paix s'écrit dans toutes les langues et est symbolisée par une colombe, une branche d'olivier, un arc-en-ciel, des mains qui s'unissent mais aussi par les symboles que votre imagination créera.  
Votre œuvre viendra s'intégrer dans une fresque collective affichée sur place. Aucun prérequis. Matériel fourni.  
Atelier proposé par **Bee Agbee**, plasticienne / 06.85.55.67.80 / [www.agbee.com](http://www.agbee.com)  
12 personnes max.  
Tarif : gratuit, matériel fourni

## Et toi tu ferais quoi ? // DIM 15H30

Jeux théâtraux participatifs, Invitation à l'expression théâtrale  
Des participants proposent une situation, créent des personnages qui s'expriment avec des mots, des postures... Après une présentation de la scène au public, les spectateurs peuvent réagir à la question :  
Et toi ? tu ferais quoi ...? Aucun prérequis.  
Atelier proposé par **Jacques Imagin'**, animateur théâtre de l'opprimé / 06.83.72.36.33  
15 personnes max. Tout public  
Tarif : gratuit

## Harmonie énergétique // SAM 11H - DIM 11H

Soin énergétique visant à trouver l'équilibre intérieur.  
Séance qui se fera en binôme.  
Atelier proposé par **Catherine Basset**, Géobiologue/ masseuse / 06.01.08.61.06  
8 personnes max.  
Tarif : 5 €

## Lecture Nature - Paroles d'amour // DIM 14H

Amour entre les personnes, pour les animaux, la nature, l'univers, amour d'un instant ou amour inconditionnel... Cette lecture nature plaisir, réalisée en partenariat avec l'association Belle Rive, est aussi une invitation à partager poèmes, extraits de textes, paroles de chansons que vous aimez et auriez envie d'offrir à tous les présents.  
Atelier proposé par **Bee Agbee**, plasticienne et **Jacques Imagin'**, animateur théâtre de l'opprimé / 06.85.55.67.80  
Tarif : gratuit

## L'Oreille Empathique & Les Mots-Soin // SAM 14H - DIM 11H

Apprendre à recevoir une « écoute empathique ». Qui ne souhaite pas être écouté avec attention et bienveillance, juste « écouté » ? Expérimentez !  
Et apprendre à offrir un « mot-soin du cœur » à chaque personne que l'on croise lors d'une déambulation silencieuse.  
Atelier proposé par **Anne RABU** / Du cœur à la pierre / Sculpteuse / Facilitatrice de Bien-être, au travers de stages pour révéler sa créativité par la sculpture intuitive. / ducoeuralapierre@gmail.com / [www.ducoeuralapierre.com](http://www.ducoeuralapierre.com) / @ducoeuralapierre / 06.81.07.13.40  
16 personnes max.  
Tarif : gratuit

## Méditation au cœur des arbres & Mouvement Katsugen // SAM 9H - DIM 10H

Les plantes, l'énergie du monde naturel nous parlent en silence, ce sont des vibrations invisibles.  
Augmentez votre capacité pour attraper les vagues.  
Allons dans la forêt ! *Prévoir un coussin ou tapis de yoga*  
Atelier proposé par **Ai Tamura-R**, Artiste, Phyt thérapeute, Chaman Alchimiste, Maître de la méditation / petit cosmos [www.petitcosmos.fr](http://www.petitcosmos.fr) @petit.cosmos.official / 06.12.76.94.89  
10 personnes max.  
Tarif : 10 € adultes et 5 € étudiants/enfants

## Origami // SAM 14H

Le plan carré se transforme en volume. Un jeu traditionnel japonais d'Origami à faire ensemble.  
À la fois concentration et déconnexion.  
Nous allons essayer d'en faire un géant !!  
Atelier proposé par **Ai Tamura-R**, Artiste, Phyt thérapeute, Chaman Alchimiste, Maître de la méditation / petit cosmos [www.petitcosmos.fr](http://www.petitcosmos.fr) @petit.cosmos.official / 06.12.76.94.89  
Tarif : libre

## Palette géante - Peinture libre // SAM 14H - DIM 15H30

La palette géante (inspirée de celle d'Arno Stern)  
Espace de peinture libre pour enfants.  
Atelier proposé par **Nathalie Poussard**, Artiste Peintre, journées découverte pigments et peinture japonaise (Nihonga), balade nature aquarelle / [www.ateliersorin.com](http://www.ateliersorin.com) / 06.67.77.47.21 / poussardnathalie17@gmail.com  
Atelier animé par **Juliette Guérin** @naturendouceur avec **Fiona Chabaud** designer / Atelier Hoopoe - design frugal et sensible [www.atelierhoopoe.com](http://www.atelierhoopoe.com) @atelierhoopoe / 06.28.34.17.18  
10 enfants max. de plus de 6 ans  
Tarif : gratuit

## Pieds-Nus dans l'herbe // SAM 11H - DIM 15H30

Quoi de plus naturel qu'une marche lente en silence dans l'herbe pour se relier à ses sensations et se re-connecter à soi. Un cercle d'échanges de « mots magiques » vous donnera ensuite la parole pour un partage pêle-mêle de vos ressentis de l'instant présent.  
*Prévoir un tapis ou une serviette de plage*  
Atelier proposé par **Anne RABU** / Du cœur à la pierre / Sculpteuse / Facilitatrice de Bien-être, au travers de stages pour révéler sa créativité par la sculpture intuitive. / [www.ducoeuralapierre.com](http://www.ducoeuralapierre.com) / @ducoeuralapierre / 06.81.07.13.40  
15 personnes max.  
Tarif : gratuit

## Sieste sonore au bol chantant // DIM 14H30

S'allonger, fermer les yeux, ressentir et découvrir la beauté des bols chantants en cristal le temps d'un voyage sonore.  
«Ce ressourcement, tel celui bercé par le son des vagues au loin qui apaisent lorsque simplement allongée sur le sable chaud je me laisse aller...»  
Atelier proposé par **Margaux Guillon**, Doula / Mama goutte d'O Accompagnement holistique, Pré-conception, Grossesse, Enfentement. / 06 51 87 69 71 / guillonmargaux@gmail.com  
15 personnes max. Tout public  
Tarif : libre

## Son Impro // SAM 16H

À la découverte des sons et des instruments ethniques. Nous créons ensemble une phrase musicale sur un thème donné comme par exemple, « la savane se réveille » ou « la fête au village se prépare »  
Atelier proposé par **Anne Rabu**, facilitatrice de Bien-être et Sculpteuse / Du cœur à la pierre  
• **Margaux Guillon**, Doula / Mama goutte d'O et **Jacques Imagin'**, Poète  
10 personnes max.  
Tarif : libre

## Rencontres informelles avec des professionnelles du bien-être

Rencontres proposées par **Marianne Aubert**, coach en développement personnel / [www.marianneaubert.fr](http://www.marianneaubert.fr) / Bouquinerie La porte des livres  
*Comment transformer ses difficultés en ressources ?*  
Praticienne des 8 Circuits de Conscience, Marianne répond à vos questionnements sur son approche globalisante, qui permet la résolution de problématiques humaines complexes.  
**// SAM 15H à 18H - DIM 10H à 13H et 15H à 18H**

## Véronique Declreck, coach certifié et enseignante en PNL

Savoir dire les choses, cela s'apprend... Spécialisée en intelligence relationnelle et sortie des conflits, Véronique présente ses outils spécifiques comme le coaching relationnel, les constellations familiales et ses ateliers de communication bienveillante ou d'intuition.  
**// SAM 15H à 18H**

**Isabelle Lehman**, hypnothérapeute, praticienne en hypnose Ericksonienne et Humaniste, Isabelle explique comment, par ses accompagnements à l'écoute de l'inconscient, elle peut vous guider vers la guérison de blessures émotionnelles par la thérapie symbolique.  
**// DIM 10H à 13H**

**Jeanne Panessay**, facilitatrice et créatrice d'outils d'éveil à Soi, vous propose des minis expériences sensorielles ainsi que la découverte de son oracle « Aux portes de l'Unité » et de son « Escape-game intérieur ».  
**// DIM 15H à 18H**

Tarif des rencontres : gratuit

---

**Le village accueillera pour l'occasion plusieurs points de vente pour déjeuner sur place.**

**Autres commerces ouverts à visiter :**  
**Épicerie La gaillarde et espace « les créatives »**  
**// Couteleur Passion d'en Fer**  
**// Photographe Expo**  
**// Bouquinerie La porte des livres**