

# CAP

# Bien-Être

**SAINT-JEAN  
CAP-FERRAT**

**PROGRAMME**

11 & 12 OCTOBRE 2025



**THÉRAPEUTES & PRATICIENS DU BIEN-ÊTRE  
ATELIERS - RENCONTRES - CONFÉRENCES - ALIMENTATION & ARTISANAT**



# Cap Bien-être 2025

OFFREZ-VOUS UNE PARENTHÈSE AU CŒUR  
DE SAINT-JEAN-CAP-FERRAT AVEC "CAP BIEN-ÊTRE".

Un week-end entièrement consacré à la détente, au ressourcement et à l'art de prendre soin de soi.

**AU PROGRAMME** : conférences inspirantes, ateliers pratiques, découvertes sensorielles et rencontres avec des spécialistes, artisans et professionnels du bien-être. L'occasion d'explorer de nouvelles pratiques, d'approfondir des thématiques qui vous tiennent à cœur et de repartir avec des outils concrets pour enrichir votre quotidien.

Dans une atmosphère chaleureuse et accueillante, laissez-vous guider vers plus d'équilibre, d'énergie positive et d'harmonie. Entre savoir-faire artisanaux et approches holistiques, ce salon vous invite à éveiller vos sens, apaiser votre esprit et nourrir votre vitalité.

Un rendez-vous unique pour vous offrir du temps, de l'inspiration et une empreinte durable de bien-être dans votre vie.



# SALLE CHARLIE CHAPLIN

## L'ESPACE CONFÉRENCES

Les intervenants  
ENTRÉE LIBRE



**SAMEDI**



### EMMANUELLE WATERS COACH SANTÉ-NUTRITION

**11H**

**Manger bien, c'est quoi ?** Conseils pour une bonne nutrition. Habitudes simples, habitudes Saines.

[info@biovitalnutrition.com](mailto:info@biovitalnutrition.com)



### MARIE-CHRISTINE TATIN SOPHROLOGIE

**13H45**

**Comment utiliser la sophrologie dans mon quotidien?**

Découvrez la sophrologie à travers des exercices simples pour gagner en autonomie, mieux vivre et améliorer votre santé. Une expérience en direct pour explorer le corps comme porte d'accès à la conscience. [tatinchristine@orange.fr](mailto:tatinchristine@orange.fr)



### HÉLÈNE OLIVIERI SAMARA CONSTELLATIONS FAMILIALES ET ANCESTRALES

**15H15**

En se libérant et en libérant les générations futures, il est possible de vivre sa propre vie au meilleur niveau sans subir les problèmes non résolus de nos aïeux et de nos ancêtres.

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



### SEBASTIEN USCHER CHRONIQUEUR TV MONACO

**17H**

**Respirer la transition, les clés oubliées**

Et si le bien-être était une clé pour traverser la crise climatique ? À partir de son livre, Sébastien Uscher relie parcours de vie, résilience et écologie, et propose des pratiques simples — respiration, mouvement, loi de l'hormèse — pour rappeler que prendre soin de soi, c'est déjà prendre soin du monde.

[sebastien.uscher@gmail.com](mailto:sebastien.uscher@gmail.com)

# DIMANCHE



## **SAMANTHA NICASTRO** **MADAME MAISON - FENG SHUI** **11H**

**Construisez la vie de vos rêves grâce à la manifestation et à l'énergie de votre habitat.** Découvrez le lien entre vos émotions et votre maison, apprenez à libérer les énergies stagnantes, initiez-vous aux bases du Feng Shui holistique et créez votre tableau des rêves pour concrétiser vos aspirations. Un moment interactif et inspirant pour ancrer vos désirs dans votre vie et votre intérieur.

*contact@madamemaison.fr*



## **MARC NAFILYAN** **KINÉSITHÉRAPEUTE D.E & OSTÉOPATHIE D.O** **13H30**

**Kinésithérapie et ostéopathie :**  
**Une alliance gagnante pour votre santé.**

*nafilyannafiler@gmail.com*



## **EMMANUELLE TRUCHI** **SYMPTOTHERMIE - DÉVELOPEMENT PERSONNEL** **14H15**

**Fertilité, contraception, santé et écologie : un même fil rouge.** Une conférence pour lever des tabous, comprendre sans culpabiliser, s'informer sur un sujet qui nous concerne tous et peut-être changer notre regard... en commençant par nous-mêmes.

*emmanuelle@dusubtilaouvivant.fr*



## **SERGE MESSAOUD FALVISANER** **INSIGHTHÉRAPEUTE, FORMATEUR ET AUTEUR** **15H45**

**Quand le questionnement éclaire ce qui est déjà guéri.** Une conférence pour découvrir une approche révolutionnaire, vivante et profondément transformatrice. Ces deux événements sont complémentaires.

*contact.serge.messaoud@gmail.com*

# ESPACE NEPTUNE

## L'ESPACE SOINS & THÉRAPEUTES

### **SELAH ATELIER**

#### **ART FLORAL & CAFÉ DE SPÉCIALITÉ**

Selah atelier c'est l'art de la pause créative. Dégustez des produits d'exception et laissez aller votre créativité ! Nous proposons une expérience qui allie le café de spécialité et l'art floral dans un cadre inspirant.

[hello@selah-atelier.com](mailto:hello@selah-atelier.com)



### **MURIEL ORTOLO**

#### **YOGA PILATES & 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)

### **PETER PINVILLE**

#### **NATUROPATE - AROMA PINVILLE**

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



### **JULIE MARTIN**

#### **CONSEILLÈRE AGRÉÉE EN FLEURS DE BACH**

Accompagnement bien-être avec le soutien des fleurs de Bach. Méthode simple et naturelle, qui nous aide à retrouver un équilibre émotionnel.

[jutinmar06@gmail.com](mailto:jutinmar06@gmail.com)



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

**SERGE MESSAOUD FALVISANER**  
**INSIGHTHÉRAPEUTE, FORMATEUR ET AUTEUR**

Et si la guérison n'était pas un but à atteindre, mais une réalité déjà présente en vous ?

L'InsighThérapie® ouvre un chemin inédit : une introspection où le questionnement devient lumière, révélant ce qui, au cœur de l'être, n'a jamais été brisé.

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



**JAMES MACHU**  
**KINESIOLOGIE**

Libérez vous du stress et des tensions physiques et émotionnelles grâce à la kinésiologie, une approche psycho-corporelle douce.

[jamesmachu@mailo.com](mailto:jamesmachu@mailo.com)



**HÉLÈNE OLIVIERI**  
**CONSTELLATIONS FAMILIALES ET ANCESTRALES SAMARA**

Vous pourrez découvrir ce qu'est le travail en constellations familiales, ce qu'on y fait, à quoi il sert vraiment...

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



**LOÏC ACUPUNCTEUR ET PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**  
**MÉLI THÉRAPEUTE HOLISTIQUE**

Nous sommes Méli et Loïc, un duo passionné qui accompagne les femmes dans la périménopause et la ménopause grâce à notre programme : "Ma Power Pause".

[loic.guyetand@gmail.com](mailto:loic.guyetand@gmail.com)

# ESPACE NEPTUNE

## L'ESPACE SOINS & THÉRAPEUTES

### **ANGÉLIQUE VACCARO** UNIQUEMENT SAMEDI **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)



### **EMMANUELLE WATERS** **COACH SANTÉ-NUTRITION** **BIOVITAL NUTRITION**

Retrouver votre santé et votre énergie. Bannissez vos problèmes intestinaux. Améliorez votre bien-être mental naturellement, sans restrictions, durablement et en gardant le plaisir.

[info@biovitalnutrition.com](mailto:info@biovitalnutrition.com)

### **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)



### **LAETITIA DJIAN** **HYPNOTHÉRAPIE** **ÉCOLE DE FORMATION HARMONIE 11**

Formation, ateliers, retraite et séjour.

Enseignante et thérapeute passionnée par le bien-être depuis 14 ans, Laetitia vous propose un accompagnement par l'hypnose, le coaching et la PNL dans une approche holistique.

[harmonie11formation@gmail.com](mailto:harmonie11formation@gmail.com)





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

## MADAME MAISON FENG SHUI



Feng shui holistique et ThétaHealing. Savez-vous que votre gardien des lieux a une information importante pour votre bien-être ? Venez vivre cette expérience unique.  
[contact@madamemaison.fr](mailto:contact@madamemaison.fr)



## L'ATELIER D'AURORE MASSAGE ET BEAUTÉ DU REGARD

Aurore saura vous faire lâcher prise dans une ambiance où s'allient détente et bien-être en toute bienveillance. Lorsque le soin et la beauté sont en synergie, être bien avec soi-même est le secret du bonheur.

[@l.atelier.d.aurore.06](https://www.instagram.com/l.atelier.d.aurore.06)

## MARC NAFILYAN KINÉSITHÉRAPEUTE D.E & OSTÉOPATHIE D.O

Association kinésithérapie et ostéopathie le pari gagnant. Kinésithérapie et Ostéopathie : deux approches différentes, un même objectif, votre santé et votre mieux être.

Enseignant des VDS (Les Vents du Silence) : l'art du mouvement dynamique et méditatif entre terre et ciel.

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



## SAMEDI & DIMANCHE DE 14H À 17H

### CLODART - CLAUDIA CESARINI

#### ATELIER COLLAGE Moodboard - mon bien-être intérieur

Colleuse passionnée, j'anime ce week-end des ateliers de collage autour du moodboard de vie : un moment créatif pour explorer ses envies, son imaginaire et repartir avec une œuvre personnelle.

[@CLODARTCREATION](https://www.instagram.com/CLODARTCREATION)





# ANIMATIONS - RENCONTRES

## THÉÂTRE SUR LA MER - GRATUIT



### *Samedi*

#### **10H15 - KONSTANTIN YAGODKIN**

Séance de gym posturale : Pratique de différentes postures pour améliorer la respiration, renforcer les muscles et se sentir mieux dans son corps, basé sur l'enseignement taoïste et la science moderne. Inspiré du yoga et du Qigong.

#### **11H30 - MARC NAFILYAN**

#### **KINÉSITHÉRAPEUTE D.E & OSTÉOPATHIE D.O**

Découverte de la méthode VDS (Vents du Silence) l'art du mouvement dynamique et méditatif entre terre et ciel.

#### **13H - SERGE MESSAOUD FALVISANER**

#### **INSIGHTHÉRAPEUTE, FORMATEUR ET AUTEUR**

Découverte de la méthode *InsighThérapie*® Un atelier animé par Serge Messaoud Falvisaner, fondateur de l'*InsighThérapie*®, pour expérimenter concrètement cette pratique où la supraconscience éclaire l'être et libère le corps et l'esprit.

#### **15H30 - SAMANTHA NICASTRO – MADAME MAISON**

#### **FENG SHUI HOLISTIQUE, THETAHEALING & CLAIRSENTIENCE**

Atelier "Manifestation & Rêves"

Donnez vie à vos rêves grâce à la manifestation et à l'énergie de votre habitat :

- Clarifiez l'intention que vous souhaitez manifester.
- Activez votre pendule intérieur pour cibler amour, abondance, santé, carrière ou finances.
- Découvrez où ancrer ce rêve dans votre maison pour amplifier son énergie.
- Partagez et laissez l'énergie collective nourrir vos aspirations.

Un moment fort pour visualiser, ressentir et intégrer vos rêves au quotidien.



#### **16H15 - 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)

### *Dimanche* -10H15

#### **MURIEL ORTOLO - YOGA PILATES O'YOGA ZEN**

Atelier découverte du Yoga.

**SAMEDI - 14H30**

**ÉGLISE SAINT JEAN-BAPTISTE**

**ATELIER - LE BIEN-ÊTRE À TRAVERS LA MUSIQUE  
CHRISTINA COLLIER**

« La vie sans musique serait une erreur » – Nietzsche

Placé sous le signe de l'harmonie et de l'apaisement, cet atelier invite à découvrir la puissance réparatrice de la musique, capable de nourrir l'âme, d'adoucir les émotions et d'ouvrir un espace de sérénité.

**NOUVEAUTÉ**



**Concert « Les plus beaux airs du cinéma » 20h - Église Saint Jean-Baptiste - gratuit**



**ATELIER COMMUNICATION ANIMALE**  
MÉTHODE SHAINA LEBEAU

**- SAMEDI - 13H30 / DIMANCHE - 11H À 14H & 16H30**

PETITE SALLE LES NÉRÉIDES

Participez à une **mini-séance** gratuite de communication animale (avec votre compagnon ou sa photo) pour découvrir le message qu'il souhaite vous transmettre. La communication animale aide à mieux comprendre sa personnalité, ses besoins et à renforcer le lien humain-animal.

**DIMANCHE - 15H - THÉÂTRE SUR LA MER**

**Je ne chuchote pas à l'oreille des animaux, je les écoute** - avec tirage au sort pour gagner le livre de Shaina LEBEAU « Les Animaux : ces messagers au grand Cœur ».



# ESPACE LES NÉRÉIDES

## L'ESPACE BIEN-ÊTRE



### MILLE ET UNE PLANTES

#### HERBORISTERIE

À la découverte du bienfait des plantes et des tisanes.  
[milleetuneplantes06310@gmail.com](mailto:milleetuneplantes06310@gmail.com)



### ROSE ET PAIN COOKIES SANS GLUTEN

#### PÂTISSERIE VEGAN

Fabrication artisanale, sans gluten et sans lactose. Pains, quiches, salade composées gateaux et douceurs préparés avec soins, pour allier plaisir et bien être. Des recettes gourmandes et adaptées à tous, même aux intolérants.

[rosacrea06@gmail.com](mailto:rosacrea06@gmail.com)



### LENITAS AUREA

#### COSMÉTIQUE HOLISTIQUE, NATURELLE ET VÉGAN

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)



### YACHT BOUTIQUE

#### AIMANTS ENERGETIX

Le bien-être par les aimants et le cuivre.

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



### MINERAUX BUIFFIGNANI

#### PIERRE / LITHOTHÉRAPIE

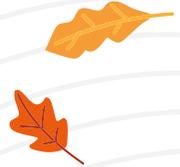
Plongez dans l'univers des pierres naturelles avec notre collection de minéraux bruts ou polis, choisis pour leurs énergies uniques. Découvrez aussi nos bijoux en pierres fines, alliant beauté et bien-être.  
[cristauxchristophe@yahoo.fr](mailto:cristauxchristophe@yahoo.fr)



### PONGO PETFOOD

**ALIMENTATION CHIENS** PONGO PETFOOD propose des croquettes premium à base de protéines d'insectes, une alternative saine, sans céréales et écoresponsable. Conçues par un vétérinaire nutritionniste, elles favorisent la digestion et limitent les risques d'allergies.

[contact@pongopetfood](mailto:contact@pongopetfood)





### **MÉTHODE SHAINA LEBEAU** **COMMUNICATION ANIMALE** GÉRALDINE GENRE

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.

[communicationanimale@shaina-lebeau.com](mailto:communicationanimale@shaina-lebeau.com)



### **BUMY WORLD** CRÉATEUR DE DÉCORATIONS, **D'ACCESSOIRES ET DE BIJOUX VÉGÉTAUX.**

L'univers de BUMYWORLD s'inscrit dans une approche respectueuse du vivant, alliant nature, énergie dans une démarche artisanale et engagée, en collaboration avec une fondation internationale œuvrant pour la reforestation et la protection des animaux. [hayatborneo@gmail.com](mailto:hayatborneo@gmail.com)



### **LA BRIQUETTERIE** PAIN AU LEVAIN NATUREL

Adieu la baguette, place à la BRIQUETTE ! Retrouvez le goût du PAIN D'ANTAN... avec la Briquette au levain.

Fini les troubles digestifs, retrouvez votre forme et le plaisir de manger du bon et du BIO ! [vieuxsaintlaurent@briquetterie.fr](mailto:vieuxsaintlaurent@briquetterie.fr)



### **TERROIR 06**

Terroir-06, producteur-transformateur d'agrumes et plantes à parfums, aromatiques et médicinales bio Pays-Grassois.

[contact@terroir-06.fr](mailto:contact@terroir-06.fr)



### **ABRAKADAMA**

Créatrice de Kokedama, d'art floral et objets de décoration d'intérieur, son travail repose sur l'embellissement d'un lieu, d'un événement, pour laisser place à une émotion intemporelle. [abrakadama06@gmail.com](mailto:abrakadama06@gmail.com)



### **VIVA - SMART COFFEE**

Une boisson fonctionnelle au cacao et plantes adaptogènes, qui stimule la concentration, apporte une énergie stable et soutient le bien-être. [contact@vivasmartcoffee.com](mailto:contact@vivasmartcoffee.com)



### **MONAT**

Vente de produits capillaires d'exception à base d'ingrédients naturels. [kraemer.melissa@gmail.com](mailto:kraemer.melissa@gmail.com)



—  
—  
SAINT—JEAN  
CAP—FERRAT  
—  
—

**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)