

RENCONTRE MIEUX ÊTRE

DIMANCHE 12 mai

9h00 à 17h30

Salle des fêtes de Blaisy-Bas

Ateliers collectifs :

- Énergétique
- Sophrologie
- Massage en duo
- Yoga

- ENTRÉE GRATUITE -

Accueil à partir de 9h00

Tisanerie

Déjeuner partagé tiré du sac

Pour toutes les activités proposées, nous vous conseillons une tenue souple et confortable puis des vêtements chauds pour les temps détente.

PROGRAMME



Atelier ÉNERGÉTIQUE



9h30 - 11h00

à partir de 11 ans

RDV à 9h30
précise



L'énergie est en nous et autour de nous. Un déséquilibre de sa circulation peut être provoqué par différents chocs : traumatismes physiques, émotionnels, nerveux, mentaux.

- Pratique collective : méditation de mise en présence.
- Présentation : qu'est-ce que l'énergétique ?
- Démonstration d'une pratique énergétique vibratoire : le Reiki.
- Démonstration d'une pratique énergétique manuelle : la Thérapie manuelle somato-émotionnelle.
- Pratique collective : Ancrage pour démarrer la journée, réveil des énergies du corps et connexion avec les énergies de la Terre et du Ciel.

Avec Christine LOUET, Praticienne énergétique, Maître Reiki. Blaisy-Bas. 06 81 35 71 04
<https://louetchristine.wixsite.com/energie-infinie>

Atelier SOPHROLOGIE



11h15 - 12h45

à partir de 11 ans

RDV à 11h15 précise



Alotta Institut de Formation à la Sophrologie
Établissement d'enseignement professionnel depuis 2003

« Le positif attire le positif »

« La sophrologie combine des exercices de respiration et de visualisations positives. Elle permet de retrouver un état de bien-être en activant votre propre potentiel afin d'affronter le quotidien avec sérénité. »

Chaque émotion, même négative, doit être acceptée.

La sophrologie vous offre une boîte à outils pour maintenir une attitude positive afin de retrouver un sommeil de qualité, une bonne hygiène de vie, une meilleure concentration, de la motivation... et enfin retrouver la clé de l'estime de soi.

Je vous propose un atelier découverte collectif et je pourrai échanger avec chacun, en individuel.



Avec Caroline VACHEY, sophrologue 06 81 50 02 73 colibri.coquelicot@gmail.com
www.colibri-coquelicot.fr

12h45 - 13h45 PAUSE DÉJEUNER PARTAGÉ, REPAS TIRÉ DU SAC

Atelier MASSAGE EN DUO



14h00 - 15h30

à partir de 6 ans

RDV à 14h00 précise

« Une invitation à la détente à 2: massé et être massé.
Un temps pour être en relation autrement. »

« Cet atelier permet un massage pratiqué assis et habillé : Laissez-vous guider dans un court enchaînement de gestes massage adaptés. Chacun sera accompagné pour masser son partenaire (enfant comme adulte) dans un toucher présent, attentionné et bienveillant. »



Avec Ana CHON, praticienne bien-être (massage ajusté®, reiki, biorythme, danse). www.anachon.fr

Atelier YOGA



15h45 - 17h15

à partir de 15/16 ans

RDV à 15h45 précise

Balayons les idées reçues !



« Une autre philosophie de Vie à la portée de TOUS »

Dans un monde assailli d'informations, de stimulations, dans lequel notre tête a tendance à saturer et notre cœur à perdre pied, oser aller à la découverte d'un chemin de traverse qui peut vous permettre de mieux gérer vos stress au quotidien, d'aller à votre rencontre, de retrouver votre équilibre et votre propre rythme.

Allez à la découverte d'une pratique complète centrée sur la conscience du souffle :

- Apprendre à se « pauser » par la relaxation.
- Rentrer en amitié avec son corps par des enchaînements, des étirements et des postures toujours ajustés à chacun.
- Faire vibrer tout le corps par le chant.
- Et revenir au présent via l'exercice respiratoire et la méditation en tout accueil de ce qui est.

Avec Cécile DARBON, professeur de Hatha Yoga de l'énergie (diplômée de l'École Française de Yoga de Lyon)
06 80 96 65 72

RENCONTRE MIEUX ÊTRE

DIMANCHE 12 mai
9h00 à 17h30

Salle des fêtes de Blaisy-Bas

Ateliers collectifs :

- Énergétique
- Sophrologie
- Massage en duo
- Yoga

- ENTRÉE GRATUITE -

Accueil à partir de 9h00
Tisanerie

Déjeuner partagé tiré du sac

Pour toutes les activités proposées, nous vous conseillons une tenue souple et confortable puis des vêtements chauds pour les temps détente.

PROGRAMME :
FLASHEZ-MOI !

