

---

◆ **Soins et méthodes énergétiques, Réflexologie, Acupression**

- Kim Hoân

Ressourcement, Respiration consciente, Ascension et pratiques énergétiques pour vous ressourcer et vous reconnecter à vous-même. Nous évoquerons de par le symbolisme de l'Ascension comment vous connecter à votre Etre spirituel et mieux surfer les vagues intenses de notre époque actuelle, tout en gardant bien les pieds sur terre.

La séance d'une heure se déroulera en binôme suivant ce programme :

- Respiration Consciente Connectée
- Libération et équilibre énergétique
- Connexion avec votre Soi
- Coaching et accompagnement de chaque participant.
- Acupression
- Points énergétiques

◆ **Auto-massage japonais**

- Marianne Trotin

Le Do-in, ce sont toutes les qualités du shiatsu (littéralement «pression des doigts») appliquées à soi-même. Des gestes de bon sens pour éveiller le corps, détendre ou tonifier l'organisme selon vos besoins et les saisons. Sa pratique régulière améliore la vitalité et les relations avec l'environnement.

◆ **Yoga**

- Pierre Le Masson

Poses, respiration, relaxation, méditation... Chacun s'essaye à la pratique du Hatha Yoga : postures d'étirement, postures toniques et postures qui conjuguent les deux.

◆ **Pratiques énergétiques par les bols chantants tibétains**

- Jacques Van Der Vliet

L'objectif de cet atelier est d'expérimenter l'action énergétique du son des bols chantants sur l'esprit, les émotions et le corps. La séance d'une heure débutera avec une présentation générale de la pratique, l'origine et la fabrication des bols chantants et l'impact des vibrations sonores sur la matière. Ensuite je vous propose de vous immerger dans un petit concert harmonique des bols chantants avant d'expérimenter vous-même cette pratique.

◆ **Atelier découverte de la fleur de Bach**

- Emma Meston

Cet atelier a pour but de présenter ce que sont les fleurs de Bach en général : le fonctionnement des élixirs, pourquoi on utilise la fleur de Bach et dans quels domaines. Nous ferons un petit tour d'horizon avec les cartes des fleurs : chaque participant pourra tirer une carte de façon intuitive afin de préparer un petit flacon personnel. Un moment ludique et de partage, sur les thèmes de la conscience de soi et des bienfaits que la nature met à notre disposition.

◆ **Atelier découverte de l'Aloe Vera**

- Roseline Bironien

Depuis des millénaires, l'Aloe Vera est la plante de prédilection de nombreuses civilisations pour le bien-être, la beauté et le soin. Aujourd'hui encore, elle est l'une des plantes les plus utilisées pour soulager divers maux par une approche naturelle. Derrière les feuilles épaisses, souples et charnues, se cache un merveilleux trésor regorgeant de vitamines (A, B, C, D et E), d'enzymes, de minéraux, d'acides aminés et d'acides gras essentiels. Venez découvrir et tester les produits à base d'Aloe Vera, et expérimentez leurs vertus !

---