

# Le Programme du 12 mai 2019



## Les Ateliers Collectifs (sur réservation/places limitées)

9h-10h	<b>Kundalini Yoga</b> Valérie	<b>Sophrologie</b> Laurence
10h-11h	<b>Dou Qi Gong</b> Yvan	<b>Chant Harmonique</b> Anne Rose
11h-12h30	<b>Conférence</b> <i>Cultivez sa Joie, le Bonheur ça s'apprend</i> Solange	<b>Méditation Pleine Conscience</b> Nathalie
12h30-14h	<b>Danse en Soi</b> Marion	<b>Yoga du Cachemire</b> Scylia
14h-15h	<b>Yoga du Rire</b> Solange	<b>Bols Tibétains</b> Virginie
15h-16h	<b>Yoga Enfant</b> Valérie	<b>Conférence</b> <i>La Voix, c'est l'Intérieur qui s'exprime</i> Patricia
16h-17h	<b>Ashtanga Yoga</b> Valérie	<b>Viniyoga</b> Corinne
17h-18h30	<b>Corps &amp; Voix</b> Elisa	<b>Chamanisme au Tambour</b> Yvan

10h30-11h30	<b>Conférence</b> <i>Libérez vos Emotions &amp; votre Créativité</i>	Claude
13h30-15h30	<b>Atelier Bain Peinture Vibratoire</b>	
9h-10h30 12h-13h30 15h-16h30	<b>DIY Atelier de fabrication de cosmétique écologique</b> <i>Concevez votre soin du visage</i>	Magali
10h30-12h 13h30-15h 16h30-18h	<b>Atelier Aroma Olfactive</b> <i>Découvrez les huiles essentielles</i>	Florence
9h-18h30	<b>Atelier Pop Up</b> <i>Créer votre carte qui se déploie</i> Enfants & Adultes	Sylvie

## Les Soins Individuels (sur RV)

9h-17h	<b>Soin Holistique &amp; Chamanique</b> Carmen
9h-18h30	<b>Coupe Cheveux Energétique &amp; Vibratoire</b> Anne
9h-18h30	<b>Massage Essentiel Bien-Etre</b> Eric
9h-18h30	<b>Massage Thaï des Pieds &amp; inspiré de l'Ayurvèda</b> Marie
9h-13h30	<b>Soin Reiki</b> Virginie
13h30-18h30	<b>Massage détente du Visage Crâne Nuque</b> Laurence
10h30-13h30	<b>Soin SatNamRasayan</b> Valérie
13h30-16h30	<b>Harmonisation des Aspects de l'Etre</b> Yvan
9h-18h30	<b>Soin Psycho Corporel</b> Scylia

## The Yogi Market 9h-18h30 (accès libre)

Healthy Food & Boisson Detox

Huiles Essentielles

Aloe Vera

Bijoux

Vêtements & Accessoires de Yoga

Peintures Energétiques & Vibratoires



**LUDOVIC BIARNAY**

**9h-18h30**

**HEALTHY FOOD & BOISSON DETOX**

Passionné de cuisine depuis mon enfance, conscient des bienfaits de l'alimentation et de son impact sur l'environnement, je propose des spécialités de Cuisine du Monde Bio et Végétariennes. Derrière chacune de mes recettes, il y a une rencontre, un voyage, une expérience... Je suis présent sur les marchés locaux et sur divers événements. Comme j'aime partager mes connaissances, je propose des stages, des ateliers et des démonstrations culinaires.

[www.facebook.com/bioenbalade](http://www.facebook.com/bioenbalade)

\*\*\*\*\*



**FABIENNE DURAND**

**9h-18h30**

**ALOE VERA**

Voilà déjà 5 ans que j'ai découvert l'Aloe Vera et depuis, je l'utilise au quotidien en constatant ses bienfaits. Séduite par les valeurs de l'entreprise productrice et afin de pouvoir partager, faire connaître cette pépite de Dame Nature, je suis devenue Distributrice Indépendante agréée F.L.P. L'Aloe Vera est connu depuis des millénaires pour ses multiples vertus grâce à sa composition riche de plus de 250 constituants (vitamines, minéraux, acides aminés...). En interne comme en externe, sa richesse permet de se protéger des radicaux libres et de stimuler les défenses naturelles de l'organisme, c'est une véritable alliée pour notre bien-être. Ses champs d'action sont nombreux. Je serai ravi de vous faire découvrir la gamme de Forever Living Product, créée en 1978 et leader mondial de l'Aloe Vera.

[fabienne.aloevera@free.fr](mailto:fabienne.aloevera@free.fr)

\*\*\*\*\*



**SANDRA & VICTOR**

**18h30-19h**

**CONCERT**

Sandra & Victor sont deux musiciens mexicains. Depuis qu'ils sont petits, elle chante et il joue de la guitare. A Tijuana, leur ville natale, Sandra était étudiante à l'Escuela de Formación Escénico-Vocal « Ja'Sit » et Victor était guitariste professionnel et professeur. En France depuis septembre 2018, ils continuent de se former à la musique au Conservatoire Régional de Lyon. Ils nous proposent de partager un doux moment mélodieux plein de vibrations pour clôturer cette belle journée !

[sandraesp69@gmail.com](mailto:sandraesp69@gmail.com)

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

Durée : 30 min / Tarif : libre & en conscience



**MARIE GONKIEWICZ**

**9h-18h30**

**MASSAGE THAI DES PIEDS & INSPIRE DE L'AYURVEDA**

Aide Soignante, Praticienne de massage bien-être® et Référente en relation d'aide par le Toucher-Massage® à domicile. Je vous apporte en toute authenticité de la douceur et de la bienveillance sur votre lieu de vie. Que vous soyez une personne fragilisée ou non, je vous propose des pauses-ressources naturelles, des moments chaleureux et ouatés pour un vrai lâcher-prise. Je vous accompagne de façon personnalisé dans une ambiance harmonieuse, apaisante et réconfortante. Nous avons tous en nous une pépite qui doit être chaude et lumineuse, il faut en prendre soin. Profitons simplement du temps présent en pleine conscience. Basé sur l'intention bienveillante, mes massages intuitifs prennent forme grâce à l'enchaînement de longs mouvements lents et doux ainsi que des pressions glissées fluides qui permettent une profonde relaxation. Au-delà de la détente et de l'apaisement des tensions, votre pause cocooning vous permet de retrouver harmonie et équilibre du corps et de l'esprit. L'énergie circule. La paix et la sérénité s'installent. Formée au Foot Thaï Massage, Reiki et Massage Relaxant inspiré de l'Ayurvêda & du Yoga, je vous propose sur cette journée de prendre soin de vos pieds, votre encrage à la Terre.

marie.gonkiewicz@gmail.com

Durée : 30 min / Tarif : 30€

<https://doodle.com/poll/tvuyyxw6rzgcksnz> (lien pour prendre votre RV)

\*\*\*\*\*



**ANNE FRITZ**

**9h-18h30**

**COUPE CHEVEUX ENERGETIQUE ET VIBRATOIRE**

Artisan coiffeur, étant en contact et à l'écoute de mes clients(es), je me suis rendue compte que les personnes avaient un réel besoin de lâcher-prise. Mon intuition et mon ressenti m'ont guidé vers le bien-être et permis de travailler en connexion pour décoder les émotions. Véritable révélateur de sa personnalité, la coupe de cheveu énergétique traite le cheveu sur les plans physique, mental et émotionnel. La coupe énergétique est effectuée avec un rasoir (coupe-chou). Au moment où l'on coupe le cheveu, le rasoir émet une vibration et celle-ci va avoir plusieurs bienfaits. Elle va réveiller toutes les terminaisons nerveuses sur le cuir chevelu, activer l'irrigation sanguine, va ensuite passer dans tout le corps et apporter beaucoup d'énergie. Elle tonifie le cuir chevelu, oxygène la racine du cheveu et redonne force, éclat et vitalité. Elle harmonise le corps et l'esprit. Lâchez prise, dégagez les mémoires inutiles, laissez venir la coupe sans image préconçue ! Santé et bien-être de vos cheveux au « Fil du Rasoir ».

www.capriciacoiffure.fr

www.facebook.com/CapriciaCoiffure

Durée : 1h30 / Tarif : 70€

<https://doodle.com/poll/tzg8emsr6rnabg3> (lien pour prendre votre RV)



**LAURENCE LOUBIERE**

Praticienne en Massage de Bien-être depuis 13 ans, j'interviens dans un spa depuis 7 ans où je me suis perfectionnée sur les soins visage & corps. Ma formation de somatothérapeute et de sophrologue me permet d'accompagner à mon cabinet de Charly toute personne désireuse de relâcher ses tensions physiques et mentales, de renforcer sa confiance en soi, de trouver ses ressources durant une période de transition difficile, de mieux se connaître. La sophrologie caycédienne est devenue une philosophie de vie car elle permet d'ETRE tout simplement, être à l'écoute de ses besoins et renforcer ses potentialités et ses valeurs d'être humain comme la liberté, la dignité... Je suis heureuse aujourd'hui de transmettre ces pratiques.

[www.lloubiere-relaxation.com](http://www.lloubiere-relaxation.com)  
[www.facebook.com/LaurenceLoubiere](https://www.facebook.com/LaurenceLoubiere)

**13h30-18h30**

**MASSAGE DETENTE DU VISAGE CRANE NUQUE**

Je vous propose un massage spécifique du visage pour oxygéner, tonifier et donner un coup d'éclat à la peau de votre visage. Il comprend différentes techniques de lissage, palper rouler, drainage lymphatique, pincements de Jacquet et acupression. Il sera complété par un massage de la nuque et du crâne pour apaiser le mental et apporter une détente globale.

Durée : 30 min / Tarif : 30€

<https://doodle.com/poll/epaebnsw3bhqi9zz> (lien pour prendre votre RV)

**9h-10h**

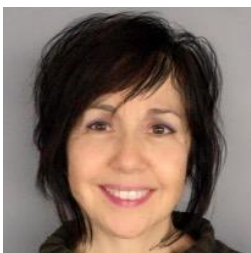
**SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE**

Pour un entraînement corps & esprit et élargir le champ de conscience, je vous propose une séance avec les sons pour activer votre énergie au niveau cellulaire et vivre pleinement l'instant présent avec tous vos sens. Découvrez la phénoménologie et osez vivre une expérience sans attente, juste pour le plaisir de la vivre.

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/9giv8raf4maxq7r4> (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**SYLVIE PILLOUD**

**9h-18h30**

**POP UP (enfants & adultes)**

Le Pop Up en vadrouille... Ouvrir une carte et être surpris par quelque chose qui se déploie est un instant magique ! Si vous voulez en faire l'expérience et laisser libre cours à votre créativité, je vous propose de vous accompagner avec le trio Papier Ciseaux Colle en abordant les thèmes les plus simples comme les plus singuliers. Petits et Grands à partir de 6ans.

[grainesdemomes440@gmail.com](mailto:grainesdemomes440@gmail.com)

Durée : 1h30 / Tarif : 15€ / Maximum : 5 personnes

<https://doodle.com/poll/9myqqft5xi7yddxd> (lien pour réserver votre place)



**ERIC FALZON**

**9h-18h30**

**MASSAGE ESSENTIEL BIEN-ETRE**

Praticien en massages bien-être et massages assis. Certifié par l'IFJS (Institut de Formation Joël Savatofsky Ecole Européenne du Toucher Massage). Membre labellisé du label qualité Bien-Etre et Compagnie. Agréé par la Fédération Française de Massages Bien-Etre (FFMBE). J'ai un cabinet à Bron, j'exerce au domicile de mes clients et j'interviens également en entreprises. Je n'ai d'autre vocation que ralentir le monde moderne dans lequel nous vivons, proposer des moments de bien-être, de détente, de relaxation s'inscrivant dans une démarche résolument humaine et tournée vers les autres. Mes massages apportent détente rapide et profonde, relâchement des tensions, évacuation du stress, ressourcement, éveil des sens et dynamisation. Ils sont autant d'instant suspendus, de délicieux moments pour prendre soin de soi. Juste pour Vous !

[www.facebook.com/EricFalzonMassages](http://www.facebook.com/EricFalzonMassages)

Durée 1h / Tarif : 50€

<https://doodle.com/poll/avdx9vsddnd6srwh> (lien pour prendre votre RV)

\*\*\*\*\*



**PATRICIA VERNERET**

Ex danseuse et chanteuse professionnelle, aujourd'hui coach de vie, formatrice par le chant et auteure du livre "Tout est déjà là". Tous les outils que je propose n'ont d'autres buts que de relier chacun à ses ressources intérieures. Êtes-vous prêts à vous envisager autrement ?

[www.patricia-verneret.com/blog/](http://www.patricia-verneret.com/blog/)

[www.facebook.com/Patricia-Verneret-Formation-par-le-chant-coach](http://www.facebook.com/Patricia-Verneret-Formation-par-le-chant-coach)

**15h-16h**

**CONFERENCE « La voix, c'est l'intérieur qui s'exprime ! »**

Votre voix : que raconte-t-elle ? Comment fonctionne-t-elle ?

Venez découvrir les possibilités d'évolution et de transformation, qu'elle vous offre.

Quand vous prenez la parole, que ce soit conscient ou non, votre corps parle... votre voix dévoile...

La voix est un outil révélateur puissant. Elle peut aussi ouvrir une voie joyeuse vers le bien-être...

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/sn9kz3zeurdmucv7> (lien pour réserver votre place)

**9h-18h30**

**LECTURES « Tout es déjà là »**

Un cheminement intérieur et une recherche d'équilibre sont jalonnés d'étapes et d'actes à poser qu'on ne peut éviter de vivre... Ce livre est une mise en mots de ces mouvements intérieurs.

[https://bookelis.com/developpement-personnel/28377-Tout-est-deja-la.html?search\\_query=tout+est+deja+la&results=87](https://bookelis.com/developpement-personnel/28377-Tout-est-deja-la.html?search_query=tout+est+deja+la&results=87) (lien pour acheter mon livre)



**CARMEN MUNOZ**

**9h-17h**

**SOIN HOLISTIQUE & CHAMANIQUE**

Les soins holistiques englobent l'être dans tous ses aspects : physique, émotionnel, mental et spirituel. Le thérapeute considère la problématique de la personne dans son ensemble et va dénouer l'énergie qui est bloquée ou déséquilibrée. Je travaille avec la source et ma lignée d'ancêtres chamanes, je me connecte directement et je me laisse guider. J'ai rencontré un de mes ancêtres chamanes un jour où je faisais une méditation en forêt. J'adapte le soin selon ce qui se présente. J'utilise selon les besoins, des pierres, de l'encens, des oracles, des outils vibratoires comme le bol chantant, des clochettes et carillons et également le tambour. Vous avez un problème physique ou émotionnel, vous vous sentez épuisé, vous dormez mal ? Je vous propose un soin afin d'harmoniser votre esprit et soulager les maux de votre corps.

carminette66@gmail.com

Durée : 45 min à 1h / Tarif : 45€

<https://doodle.com/poll/tnrkyep6qmez7gf> (lien pour prendre votre RV)

\*\*\*\*\*



**ANNE ROSE CLEMENCON**

**10h-11h**

**CHANT HARMONIQUE / YOGA DU SON**

Thérapeute par le Son, mon parcours m'a amenée à me former à diverses Méthodes : Relation, communication, médiation, réflexologie, massages, énergies, chamanisme et EFT. Mon outil principal reste le chant harmonique/yoga du son. Depuis une trentaine d'années, j'explore et expérimente les concepts d'épanouissement personnel (traditionnels et contemporains) ainsi que les enseignements des grands Maîtres de diverses traditions. Mon cheminement m'a permis de développer mes perceptions extra-sensorielles, de renouer un contact privilégié avec la Nature, notamment les Arbres avec lesquels je communique et me relie aux plans subtils supérieurs. En 2014, je fais l'expérience de la dés-identification à l'Ego ce qui change profondément mon regard sur le Monde et sur la Vie en général. J'œuvre comme thérapeute depuis 2008. Libre et indépendante de tout dogme, ma philosophie est d'accueillir avec bienveillance chacun tel qu'il est. Ma raison d'Être est d'accompagner ceux qui me demandent à redevenir conscient de ce qu'ils sont et manifester à nouveau leur vraie Nature dans leur vie. Je transmets à travers mon expérience et vais directement aux causes sources des problématiques. C'est avec cet objectif que j'ai créé mon activité "le Cœur des Arbres" faisant directement allusion au Cœur de l'Être Humain.

www.lecoeurdesarbres.com

www.divinesconfidences.com

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/kxzbhztr6gt7p9r6> (lien pour réserver votre place)



**VIRGINIE GAY**

Kinésiologue, Maître Reiki Usui et Karuna, praticienne du Référentiel de Naissance et praticienne massage aux bols Tibétains. De formation Scientifique, je me suis ouverte à une vision plus holistique du monde et de la personne il y a 10 ans en découvrant le Reiki. Depuis je l'intègre comme une philosophie de vie en le pratiquant quotidiennement. Je mets au service mes outils pour vous accompagner au Bien-Etre et à une meilleure connaissance de vous-même.

[www.aiguillons170.eklablog.com](http://www.aiguillons170.eklablog.com)  
[www.facebook.com/Aiguillons170](https://www.facebook.com/Aiguillons170)

**9h-13h30**

**SOIN REIKI**

Vous avez besoin de « Reikiquilibre » physique, émotionnel ou même psychique ? Ce soin est pour vous ! Le Reiki est une méthode énergétique douce qui s'utilise par imposition des mains sur le corps, au niveau des chakras principaux et selon le ressenti. Ses bienfaits : harmonisation des déséquilibres du corps, détente, ancrage, centrage, revitalisation corporelle, complément à un traitement médicamenteux et à une douleur physique, libération émotionnelle suite à un choc, un deuil ou pour une ouverture plus spirituelle.

Durée : 45 min / Tarif : 40€

<https://doodle.com/poll/ch33bf35h42guzxv> (lien pour prendre votre RV)

**14h-15h**

**MEDITATION GUIDEE AU SON DES BOLS TIBETAINS**

Je vous propose une méditation guidée pour s'ancrer à la Terre et se reconnecter au Ciel. J'utiliserai le son des Bols Tibétains qui favorisent l'ancrage, le centrage et l'alignement. Lors de cet atelier, je vous propose un voyage sonore guidé par ma voix, le son des Bols Tibétains, le son des diapasons et encore d'autres sons que je vous laisserai découvrir. Les bienfaits : détente, ancrage, centrage et équilibrage

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 10 personnes

<https://doodle.com/poll/dchqhnd47ts8sef> (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**MARION ZIMMERMANN**

**12h30-14h**

**DANSE EN SOI**

Dans les métiers de l'accompagnement depuis toujours, je suis aujourd'hui Naturopathe pour vous accueillir dans votre entièreté et vous aider à retrouver votre propre élan vital. J'ai créé la Danse en Soi, un atelier ressource de reconnexion, d'ancrage et d'écoute corporelle. Venez découvrir et libérer votre mouvement naturel !

[www.zimmermann-naturopathe.com](http://www.zimmermann-naturopathe.com)

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/2y92drm2cny48ni6> (lien pour réserver votre place)





**VALERIE ALLIBE**

**9h-18h30**

**YOGI MARKET (vêtements, accessoires & bijoux)**

Professeur d'Ashtanga et Vinyasa Yoga (certifiée RYT 200 par Yoga Alliance) et aussi de Yoga Enfants. Le yoga m'a permis de garder un niveau d'énergie permettant de mener parallèlement ma vie professionnelle et personnelle de manière apaisée. J'enseigne l'Ashtanga et le Vinyasa, deux styles de yoga dynamique et accessible, dans la bonne humeur qui permet à tous de se retrouver, d'améliorer sa souplesse et sa tonicité. Avec la pratique, vous construirez une meilleure confiance en vous, un lâcher-prise qui vous permettra de mener une vie plus sereine. Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres. Découvrez aussi ma boutique yoga !

[www.maboutiqueyoga.fr](http://www.maboutiqueyoga.fr)

[www.facebook.com/ValerieAllibe](https://www.facebook.com/ValerieAllibe)

**15h-16h**

**YOGA ENFANT**

Le yoga pour les enfants a de nombreux bienfaits car il répond simplement à certains de leurs besoins. Bien qu'elle soit relaxante et réalisée en calme, faire une séance de postures de yoga représente également une activité comme une autre. C'est aussi et surtout l'occasion pour l'enfant de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité avec ses parents où l'on va à leur rythme. La séance a comme particularité principale d'être ludique et les postures d'animaux le plus souvent sont réalisées dans un esprit de jeu. Elle favorise un équilibre émotionnel, permet de se concentrer et développer ses capacités d'attention, de canaliser et gérer ses émotions, d'apaiser et réduire le stress, de se sentir plus en confiance et enfin de gagner de la confiance en soi. Le yoga pour les enfants a aussi des vertus au niveau physique. Il permet de mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir et le découvrir, d'attirer l'attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer, d'améliorer sa souplesse grâce aux postures et enfin de limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer.

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 10 enfants

<https://doodle.com/poll/caizd4mieaxu7fqg> (lien pour réserver la place de votre enfant)

**16h-17h**

**ASHTANGA YOGA**

L'Ashtanga Yoga se pratique en une séquence définie de poses, qui sont liées les unes aux autres avec une respiration synchronisée, un flux de mouvements appelés «vinyasa». Le nombre de respirations, le regard, le placement sont bien définis, ce qui rend la pratique exigeante. Il permet de faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps et crée une chaleur interne intense, qui a pour effet de détoxifier les muscles et les organes tout en libérant des hormones et des minéraux bénéfiques. Il augmente également la force et la flexibilité et contribue à réduire le stress, car il calme l'esprit en focalisant l'attention à l'intérieur de soi et crée un sentiment de calme. C'est la forme de yoga la plus athlétique et la plus exigeante qui nécessite beaucoup d'effort, de force et d'endurance.

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/tpshru34rcu7v78v> (lien pour réserver votre place)



**VALERIE CEMBALO**

Instructeur Kundalini Yoga International niveau 2 - certifiée par le Kundalini Research Institute

J'ai découvert le yoga il y a plus de 30 ans. J'en expérimente depuis au quotidien ses bienfaits dans mon corps, mon esprit et mon lien profond avec l'univers. De formation d'ingénieur en science de l'alimentation, j'ai tout d'abord cherché une connaissance biologique des grandes lois de la Vie et de la nature humaine. Enfant, j'ai eu la chance d'apprendre la musique. A travers le travail du chant et de la voix, j'ai senti et entendu comment le souffle et la vibration agissent, dans l'intimité de chacun, de manière structurante et harmonieuse, en nous reliant à l'espace collectif. Le Kundalini Yoga utilise de nombreux chants, les mantras. J'y ai trouvé ma Voix et ma Voie. En 2000, j'ai découvert les enseignements du Kundalini Yoga à l'école de Karta Singh AMRIT NAM SAROVAR. Date à laquelle j'ai décidé de les approfondir et de les enseigner à mon tour. En 2009, j'ai enrichi cette formation initiale avec l'art de guérison, le SAT NAM RASAYAN de l'école de Guru Dev Singh. Je suis heureuse de pouvoir maintenant contribuer à la diffusion de cet enseignement d'une si profonde humanité.

[www.kundalini.yoga.lyon.monsite-orange.fr/index.html](http://www.kundalini.yoga.lyon.monsite-orange.fr/index.html)

[www.facebook.com/RaviKaur](https://www.facebook.com/RaviKaur)

### **9h-10h**

### **KUNDALINI YOGA**

Le Kundalini Yoga est un enseignement puissant pour atteindre la paix et l'harmonie. Au service de notre être profond, il tonifie le corps en son entier, équilibre et apaise notre mental, nécessaire à un ancrage dans notre Présence. C'est un yoga complet et puissant qui utilise toutes les techniques que l'on rencontre dans les diverses branches du yoga. Il est basé sur les chants (Mantras), la respiration (Pranayama), les postures en mouvement (Kryia), les positions des doigts (Mudras), la projection de l'intention et la méditation (Dhyana). Parce que nous avons tous besoin de nous connecter à notre intériorité, pour amener plus de paix et de conscience dans notre quotidien, cet enseignement très ancien est un puissant outil pour cela.

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/rar8ague5rvdcres> (lien pour réserver votre place)

### **10h30-13h30**

### **SOIN SAT NAM RASAYAN**

Les mots « Sat Nām Rasayan » signifient « relaxation profonde dans la vraie identité ». Le SNR produit une relaxation qui dissout les tensions et permet un mieux être. L'effet s'exerce à un niveau subtil à travers le mental méditatif projectif. Il vise à équilibrer les cinq éléments (terre, eau, feu, air et éther) et le corps pranique. Il aide à relâcher les tendances néfastes et les limitations du corps et du mental. Le pouvoir d'auto-guérison du corps est alors activé. Le Sat Nām Rasayan est une voie vers l'état de compassion, il est libre de tout dogme, de toute religion et de tout système de croyances.

Durée : 1h / Tarif : 40€

<https://doodle.com/poll/gkuacp9hxebzrbd> (lien pour prendre votre RV)



**SOLANGE CASINI**

Libérer le potentiel de joie pour permettre à chacun l'accès au changement durable, c'est cela ma mission ! Elle m'a été révélée pendant ma formation de coach et ce Talent m'a conduit à découvrir le Yoga du Rire. Véritable activité énergétique, il modifie nos comportements et nous aide à nous connecter au meilleur de nous-mêmes. Il s'appuie sur les résultats d'études scientifiques. Libération des hormones du bonheur, baisse de la tension artérielle, amélioration de la digestion, meilleure qualité du sommeil, équilibre émotionnel (le rire fait baisser de 26% le cortisol, hormone du stress)... C'est pour cela qu'à la fin de la séance, j'ai le plaisir de voir une petite lumière dans les yeux des participants et un large sourire !

[www.SoBeHappy.fr](http://www.SoBeHappy.fr)

**14h-15h**

**YOGA DU RIRE**

Happy Detox ! Grand nettoyage de son corps et de ses émotions... Je vous invite à venir vous délester de votre surcharge mentale et de vous régénérez par le Rire. La technique est simple et accessible à tous.

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/9fh6w49z3ztu8wxq> (lien pour réserver votre place)

**11h-12h30**

**CONFERENCE « *Cultivez sa Joie, le Bonheur ça s'apprend !* »**

Conférence interactive. Découvrez les outils qui stimulent votre Optimisme et votre Joie de Vivre par la Psychologie Positive et le Yoga du Rire.

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/6gwvgh9qcumu5avi> (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**CORINNE CAUQUIL MOURICHOUX**

**16h-17h**

**VINIYOGA**

Le fil conducteur de mon parcours professionnel est l'Humain et son accompagnement (retour à l'emploi, reconversion professionnelle, entrepreneuriat, coaching...). Après avoir expérimenté plusieurs techniques de développement personnel et suite à une retraite silencieuse et quelques expériences de vie fondatrices, j'ai intégré au plus profond de moi que le chemin de notre propre Vérité et de notre propre Nature, est le chemin du Cœur. Je me suis formée au Viniyoga, branche du Hatha Yoga, qui porte une attention particulière sur le lien entre mouvement et souffle favorisant l'harmonisation de la circulation de l'énergie dans le corps et tous les plans de la personne (physique, psychologique et énergétique). La pédagogie Viniyoga porte une grande attention à la spécificité des besoins et potentiels de chacun en fonction notamment de l'âge, des responsabilités, aspirations, difficultés de santé... Parce que vous être unique et que le yoga doit s'adapter à votre individualité, je serai heureuse de vous faire découvrir le Viniyoga !

[corinne\\_cauquil@hotmail.com](mailto:corinne_cauquil@hotmail.com)

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/67fumd66t4sgxv2x> (lien pour réserver votre place)



**YVAN CORDIER**

[www.institutshanming.com](http://www.institutshanming.com)

[www.jardindesoi.net](http://www.jardindesoi.net)

**13h30-16h30**

### **SOIN HARMONISATION DES PLANS DE L'ÊTRE**

Ancien ingénieur en physique, la vie m'a dirigé progressivement sur la voie du Dao en 2002 et sur la voie du tambour sacré depuis 2006. J'accompagne depuis plus de 10 ans les personnes qui viennent à ma rencontre en séance individuelle. Cet accompagnement concerne les 4 plans de l'être : le corps, l'énergie, l'âme et l'esprit dans le respect de qui vous êtes. Praticien en Zen-Shiatsu, en Qi gong Liao Fa, en Chamanisme Universel et selon les traditions ancestrales des Wu (Chine) et des Bönn (Tibet), votre séance sera personnalisée par rapport à votre besoin. Le son tout comme le silence à sa place, dans l'écoute ajustée et bienveillante, dans la perception subtile et l'empathie, pour une harmonisation de vos aspects Yin et Yang.

Durée : 1h / Tarif : 50€

<https://doodle.com/poll/u8tg5qx46vwqkpvq> (lien pour prendre votre RV)

**10h-11h**

### **DOU QI GONG (Qi Gong du Tonnerre)**

Professeur de Qi Gong et Nei Gong formé auprès de différents Maîtres d'arts énergétiques et martiaux chinois et auprès du CEAEC, le Qi Gong et le Tai Ji Quan ont été les premiers outils qui m'ont permis de m'occuper de nouveau de mon corps et de traverser certaines tempêtes de la vie avec calme et sérénité. La rencontre avec Maître Wu m'a fait découvrir le Nei Gong et une branche pré-daoïste du Qi Gong qui est l'alchimie interne. Celle-ci permet de nettoyer et purifier son corps, son énergie et son esprit au fil de la pratique jour après jour. Orbite cosmique chamanique du Mont Emei : rituel pour le cœur et de purification du corps et des méridiens. Travail pour purifier ses 5 organes et activer la circulation énergétique dans tous les méridiens du corps. Forme avec des mudras (positions spécifique des mains) et des mantras (sons pour les organes).

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/wfkhif3ci5vqzh7e> (lien pour réserver votre place)

**17h-18h30**

### **CHAMANISME AU TAMBOUR**

Suite à un problème de santé de mon fils pour lequel la médecine occidentale n'avait aucune solution, j'ai cherché d'autres solutions possibles. Très vite le chamanisme est entré dans ma vie via la voie du tambour, et une reconnexion avec mes ancêtres m'a apporté la guérison pour mon fils. Depuis lors j'ai poursuivi sur cette voie spirituelle incarnée qui permet d'autres possibles et partage cette voie en toute humilité et bienveillance avec celles et ceux qui souhaitent la découvrir. Cercle collectif chamanique par la voie du tambour sacré. Venez expérimenter la force d'une session de guérison chamanique collective. Baignés par les vibrations sonores des tambours, des hochets et des chants, venez libérer ce qui n'a plus lieu d'être et accueillir les énergies qui viendront pour vous dans l'âme-agit de l'instant.

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/imdqbpuu6p5yufeg> (lien pour réserver votre place)



**NATHALIE BONHOUVRIER**

Formée par l'équipe du CFM/Université du Massachusetts fondé par le Docteur Jon Kabat-Zinn & membre actif de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), je suis instructrice du programme MBSR à Lyon depuis 2010. J'ai guidé avec enthousiasme plus de 1000 personnes dans l'apprentissage de la méditation. Mon but est d'aider chacun à se faire confiance pour devenir autonome, comprendre le rôle important que chaque personne joue dans sa propre santé afin d'être pleinement acteur de sa vie. Je crois aussi qu'à travers une sensibilisation à la compassion, chacun peut développer sa sagesse intérieure et devenir capable d'utiliser les meilleures ressources dont il dispose pour mieux vivre sa vie.

[www.mbsrlyon.fr](http://www.mbsrlyon.fr)

**11h-12h30**

**MEDITATION PLEINE CONSCIENCE**

Mindfulness Based Stress Reduction en français Réduction du Stress par la Pleine Conscience est un programme de soin efficace basé sur la méditation de pleine conscience. Son but est d'apprendre à faire face différemment aux situations stressantes du quotidien, aux émotions, à l'anxiété et à la douleur. Il s'adresse à ceux qui souhaitent trouver le calme, améliorer l'image de soi, décupler votre capacité de récupération et retrouver du sens dans la vie. Scientifiquement validé, il aide à lutter contre certaines pathologies, renforce le système immunitaire et améliore le fonctionnement psychologique. Il procure un mieux-être physique et mental, une meilleure connaissance de soi-même, développe la bienveillance envers soi et les autres.

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/223ec4wp77vc6pps> (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**ELISA BOILLOT**

Osteopathe, Sage-Femme, Chanteuse, Chamane, Sirène

Actuellement installée Sage-femme "Ostéopathe exclusive", en libéral, à Lyon, je pratique l'accouchement naturel et le chant prénatal en pré- et per-partum. J'interviens pour le conseil de l'ordre des sage-femmes et à l'école de sage-femme de Lyon dans le cadre du suivi des mémoires et de la formation des étudiants. Je participe à la formation continue et à la recherche en ostéopathie.

[www.elisaboillot.com](http://www.elisaboillot.com)

**17h-18h30**

**CORPS & VOIX**

La voix et son merveilleux potentiel. Explorer sa Voix par le Corps & le Plaisir de chanter les cinq Sens en Eveil. C'est un pur bonheur de sentir la vibration au-dedans et au-dehors de soi, de partager sa voix librement, de la lâcher avec facilité aussi bien dans les graves que dans les aigües. Améliorer son écoute pour une meilleure émission du son, une pleine qualité de voix et une expression de soi au plus juste. C'est la vibration mécanique de la voix qui vient rééquilibrer les tensions du corps et permet de ramener liberté et mouvement.

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 20 personnes

<https://doodle.com/poll/agb4wx8ri3843v5c> (lien pour réserver votre place)



**SCYLIA CONDAMIN**

**12h30-14h**

**YOGA DU CACHEMIRE**

*"C'est extraordinaire, quand, pendant un seul instant, vous ne désirez rien d'autre que ce qui est là. »*

Le Yoga du Cachemire, selon l'enseignement d'Eric Baret, propose une exploration du corps-mental. Une place majeure est donnée à l'écoute de ce qui est là : corps, tensions, agitation... Quand vous laissez les tensions s'exprimer et que toute votre attention est dirigée vers l'écoute de ces tensions, alors un espace propice à leur dissolution s'ouvre. Le corps physique laisse alors la place à sa dimension énergétique. La posture juste est celle qui, dans l'instant, s'actualise dans le corps, sans effort, dans une écoute dénuée d'intention. Cet atelier est accessible à tout le monde (adultes & ados), venez tel que vous êtes, c'est parfait !

[www.lerevedelaluciole.fr](http://www.lerevedelaluciole.fr)

Durée : 1h30 / Tarif : 12€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/q38wtkrv7is9mabx> (lien pour réserver votre place)

**9h-12h15 / 14h15-18h30**

**SOIN PSYCHO CORPOREL**

Cette approche allie la parole au travail énergétique. C'est un travail en profondeur, dans lequel sont mis en lumière nos mécanismes de défense, nos fonctionnements répétitifs, et les douleurs qui se sont cristallisées dans le corps. Après cette exploration, un temps de relaxation sera propice à l'éveil du corps subtil, temps pendant lequel la libération des émotions et la réorganisation psycho-corporelle seront possibles. Ce qui ne vous est plus nécessaire pourra alors vous quitter pour laisser la place à un nouvel espace de liberté.

[www.lerevedelaluciole.fr](http://www.lerevedelaluciole.fr)

Durée : 1h15 / Tarif : 60€

<https://doodle.com/poll/64nh48i6p3ddcd3p> (lien pour prendre votre RV)

**9h-18h30**

**BIJOUX**

SCYLIA Créations, ce sont des bijoux en argent massif, des pièces uniques entièrement réalisées à la main. Des bijoux en conscience, en vibration, en énergie... De belles rencontres, des complices de l'instant, des compagnons de vie. Chacun rencontre son bijou, celui qui est différent, beau, particulier, unique, celui qui raconte une histoire, celui qui donne envie et qui inspire la joie. Un bijou vivant, ça change... tout !

[www.scylia.fr](http://www.scylia.fr)



**MAGALI ALONZO**

**9h-10h30 / 12h-13h30 / 15h-16h30**

**ATELIERS DO IT YOURSELF**

***Concevez votre soin du visage à votre type de peau et apprenez à l'appliquer grâce à des massages bien spécifiques***

Animatrice Certifiée en fabrication de cosmétiques, blogeuse fan d'écologie, adepte du zéro déchet et fervente supportrice du mouvement Slow cosmétique

Du bon, du bio pour votre peau et vos cheveux, voilà ce que je propose dans le cadre de mes ateliers DIY ! Je vous montre comment fabriquer vos produits de beauté mais ce qui me tient à cœur par dessus tout c'est que vous repartiez avec la patate, le sourire aux lèvres, ainsi qu'une forte envie de vous faire belle naturellement. Je souhaite vous faire découvrir les ingrédients nécessaires pour une beauté écologique, que vous compreniez la composition des cosmétiques, que vous sachiez identifier votre type de peau afin de faire les bons choix lors de vos prochains achats et enfin partagez avec vous mes astuces et bons plans pour que votre salle de bain devienne un espace de créativité et de bien-être. Apprenez à fabriquer un soin visage composé d'ingrédients qui feront du bien à votre peau.

[www.diy-tiptop.com](http://www.diy-tiptop.com)

Durée : 1h30 / Tarif : 15€ / Maximum : 10 personnes

**<https://doodle.com/poll/5xhz5wenmsayyac3>** (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**FLORENCE MARTEAU**

**10h30-12h / 13h30-15h / 16h30-18h**

**AROMA OLFACTIVE**

Praticienne en soins énergétique magnétisme, Access Consciousness®, Formatrice Access Bars®, Aromatologue, conseillère et formatrice en aromathérapie et hydrolats

Sur un chemin de développement personnel et sensible aux énergies de la nature et de l'être humain depuis de nombreuses années, mon parcours de vie a permis de réveiller en moi différents potentiels et de révéler mon essence. Energéticienne et aromatologue en lien avec la médecine chinoise et ayurvédique, j'accompagne pour équilibrer le corps et l'esprit pour retrouver votre potentiel énergétique, avec différents processus énergétiques et les huiles essentielles, pour un mieux être physique, mental et énergétique au quotidien. Ma découverte avec les huiles essentielles fut une belle rencontre avec l'âme de la plante et une révélation. Je partage ma passion aromatique aux travers de conseils, d'ateliers et de formations en aromathérapie. Leurs propriétés remarquables tant sur les plans biochimique, énergétique & psycho-sensoriel en font des produits de bien-être et de soins essentiels. Je vous invite à découvrir lors d'un voyage aux douces senteurs les huiles essentielles en lien avec vos humeurs et vos émotions, quelles sont celles qui vous apaisent, celles qui boostent la mémoire et la concentration. Les applications à la maison, au travail. Massage Do In... Vivez une expérience de méditation olfactive inédite ! Possibilité d'acheter des produits d'aromathérapie (sur commande) : huiles essentielles, hydrolats, huiles végétales, diffuseurs...

[www.esensia.fr](http://www.esensia.fr)

Durée : 1h30 / Tarif : 15€ / Maximum : 10 personnes

**<https://doodle.com/poll/qmqifa2zq5mk8x9a>** (lien pour réserver votre place)



**CLAUDE LEBLANC**

**9h-18h30**

**PEINTURES ENERGETIQUES & VIBRATOIRES**

Grâce à l'écriture, le dessin et la peinture, je me suis découverte sous un nouveau jour. En 2017, j'ose vivre la vie de mes rêves et j'ouvre un cabinet de soins énergétiques : Cœur d'énergie  
Ma passion : vous accompagner dans la libération de vos blocages, limites, peurs... pour que vous puissiez, vous aussi, vous sentir mieux, libre, heureux, amoureux...

[www.coeurdenergie.com](http://www.coeurdenergie.com)

**10h30-11h30**

**CONFERENCE**

***"Libérez vos émotions et votre créativité pour retrouver une sérénité et une vitalité au quotidien"***

A la base de tout mal-être, symptôme, douleur, il y a une émotion enfouie, bloquée, ignorée. Je vous expliquerai l'importance de vivre ses émotions et vous expliquera la boucle des émotions pour retrouver une sérénité au quotidien !

Durée : 1h / Tarif : 8€ / Maximum : 15 personnes

<https://doodle.com/poll/765qbf5nchppykb2> (lien pour réserver votre place)

**13h30-15h30**

**ATELIER BAIN VIBRATOIRE**

Qu'est-ce qu'un bain vibratoire ? Prendre un "bain" avec une peinture Vibratoire, c'est un moment de contemplation, d'expression, de sensations, de méditation..... avec une peinture vibratoire pour en augmenter les effets. A quoi sert une peinture vibratoire au service de l'Être ? Elle nourrit, inspire, soutient, harmonise, augmente les énergies .... et bien plus encore ! Concrètement, nous nous laissons guider par vos sensations, vos impressions, pour nous laisser traverser par la vibration et recevoir ce que chacun a besoin.

Durée : 2h / Tarif : 25€ / Maximum : 5 personnes

<https://doodle.com/poll/n6gz88cv7dhqftu5> (lien pour réserver votre place)

\*\*\*\*\*



**ISABELLE PAQUET**

**9h-18h30**

**POEMATON**

Comédienne et metteuse en scène je m'implique dans des projets où la langue est la matière première. Je dirige la Cie Chiloe « îlot d'audaces artistiques » depuis 2010. J'ai créé en 2012 Le Poématon, une cabine qui offre de la poésie contemporaine dans l'espace public : Entrez dans la cabine, réglez la hauteur du siège et asseyez-vous. Placez votre oreille à la hauteur du dessin représentant une oreille, écoutez, vous allez entendre un poème. A la sortie, le poème entendu vous est offert. Adultes & enfants venez vivre l'expérience inédite du Poématon !

[www.cie-chiloe.com/le-poematon](http://www.cie-chiloe.com/le-poematon)

[www.facebook.com/chiloe.compagnie.theatre/](https://www.facebook.com/chiloe.compagnie.theatre/)

[https://youtu.be/\\_HBcotS6zRY](https://youtu.be/_HBcotS6zRY)