

Week-end Santé



« PROGRAMME DES ATELIERS

samedi 24 et dimanche 25 septembre 2022



Ma nature, mon atout santé !

Date - horaire	Titre – sous titre	nom	lieu	détail	jauge
SAMEDI					
9h45 - 11h00	Qi Gong	Dominique Cadoz Professeur de Qi Gong	RDV devant la Salle des fêtes suivant météo possibilité en extérieur	éventuellement prévoir un zafu (coussin) ou un petit banc pour s'asseoir	20
10h00 - 11h00	Méditation de Pleine Conscience	Christine Taupiac et Emmanuel Maynier Réflexologue, Hypnothérapeute méditation pleine conscience	RDV devant la Salle des fêtes suivant météo possibilité en extérieur	Marche et écoute consciente dans la nature. Chaussures confortables pour pouvoir marcher dans un pré.	50
11h15 - 12h30	Cercle de Femme	Christine Taupiac Hypnothérapeute cercle de femme	RDV devant la Salle des fêtes	Comment se reconnecter à l'essence cyclique de la Femme en connexion avec les cycles de la nature. Tenue confortable pour pouvoir s'asseoir par terre. Idéalement chaque participante peut apporter un petit cousin d'assise. Pour femme exclusivement.	50
11h15 – 12h30	Naturopathie Reflexologie	Betty Gaumont Reflexologue Naturaupathe	RDV devant la Salle des fêtes	Présentation de la naturopathie à travers les soins naturels tels que massages réflexologie plantaire utilisation des ventouses. Présentation des différents points d'acupuncture.	25
14h00 - 15h00		Claude Bouvet	RDV devant la Salle	présentation des différentes	50

	Les thérapies de santé naturelle	Sophrologue et formateur au centre de formation de Saint Symphorien de Marmagne	des fêtes	thérapies de santé naturelle et mise en pratique de techniques de respiration	
15h00 - 16h00	sophrologie la respiration	Chrystelle Bourdot sophrologue	RDV devant la Salle des fêtes suivant météo possibilité en extérieur	En attente réponse	25
15h15-16h15	Fleurs de Bach	Magali Bouvet et ses élèves Naturopathe et formatrice au centre de formation de Saint Symphorien de Marmagne	RDV devant la Salle des fêtes	découverte des fleurs de Bach et possibilité d'une séance individuelle réalisée par les élèves du centre de formation de Saint Symphorien de Marmagne	max 13 personnes pour des séances individuelles avec les étudiants
16h30- 17h30	la gemmothérapie	Pascale Glepin Gemmologue	RDV devant la Salle des fêtes	Découverte de la gemmothérapie, branche de la phytothérapie qui utilise les bourgeons et jeunes pousses de plantes.	50
16h30 - 17h30	L' Hypnose	Christine Taupiac et Emmanuel Maynier Réflexologue, Hypnothérapeute Méditation pleine conscience	RDV devant la Salle des fêtes	se connecter aux éléments de la nature pour soulager le stress, trouver le calme et la sérénité, faciliter l'endormissement	25
17h45 - 18h45	Reflexologie et acupression	Emmanuel Maynier Réflexologue, Hypnothérapeute Méditation pleine	RDV devant la Salle des fêtes	initiation à la réflexologie des mains (relaxation) et comment soulager les maux quotidiens de	25

		conscience		matière naturelle par acupression (maux de tête, constipation règles douloureuses, troubles du sommeil).	
17h45 - 19h00	Tambour chamanique	Cynthia Bourdier énergéticienne, médecine quantique, praticienne en reiki, libération des mémoires transgénérationnelles, karmiques, geobiologue, canal	RDV devant la Salle des fêtes suivant météo possibilité en extérieur	Voyage intérieur au son du tambour chamanique. Prendre de quoi être confortable dans le cercle si besoin: chaise, zafu... enfant dès 7 ans accepté. En salle des chaises seront disponibles.	50
DIMANCHE					
9h30 - 10h30	Qi Gong	Dominique Besacier Cadoz Professeur de Qi Gong	RDV devant la Salle des fêtes suivant météo possibilité en extérieur	éventuellement prévoir un zafu (coussin) ou un petit banc pour s'asseoir	15
10h00 - 12h00	apprentissage des gestes de relaxation en réflexologie plantaire	Caroline Chauvière reflexologue et naturopathe	RDV devant la Salle des fêtes	Les participants doivent venir par 2 pour effectuer les gestes l'un à l'autre. Prévoir une petite serviette et du lait corporel.	10 (5 duo)
14h00 - 15h00	Comment bien respirer	Jacques Martin Professeur de Yoga Professeur de Méditation Thérapeute Ayurvéda Conférencier Formateur	RDV devant la Salle des fêtes	Découverte des techniques de respiration. Prévoir si possible un tapis ou une serviette voire un petit siège, ainsi qu'une tenue vestimentaire ample et souple.	15
15h15 - 16h15	Méditation	Jacques Martin	RDV devant la Salle	prévoir des chaises ou des tapis ou	15

		Professeur de Yoga Professeur de Méditation Thérapeute Ayurvéda Conférencier Formateur	des fêtes	serviettes, ainsi qu'une tenue vestimentaire ample et souple	
16h30 - 17h30	La joie profonde thérapie du mieux être	Arnaud Ginions Art-thérapeute clown-thérapeute	RDV devant la Salle des fêtes	Qu'est ce que la joie profonde ? D'où vient-elle ? Comment la développer et l'entretenir grâce notamment à la nature ? Théorie et mise en pratique	25