LE PETIT GUIDE DES RENCONTRES 2020

cité de la voile Lorient

FORUM des PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Les Rencontres Corps-Esprit

2ÈME ÉDITION

CONFÉRENCES

ATELIERS

EXPÉRIMENTATIONS

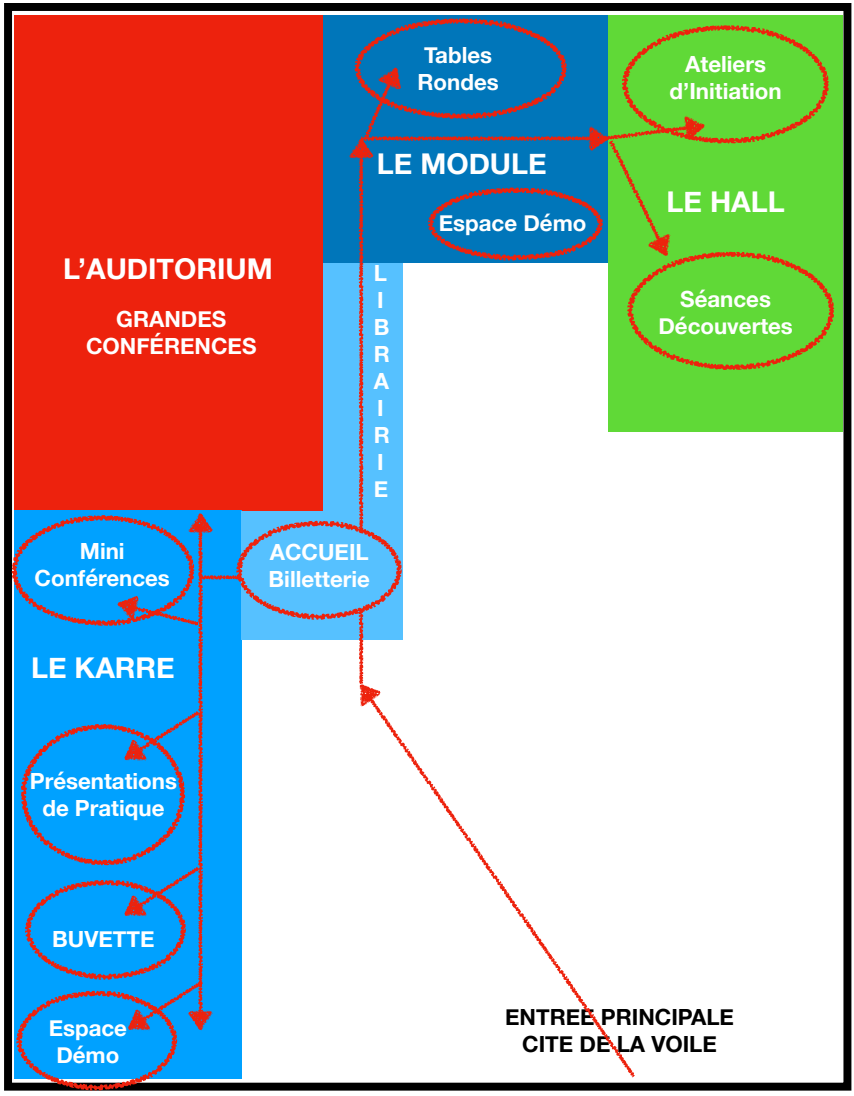
CAUSERIES

DIM 27 09 2020

9h à 19h

rencontrescorpsesprit.com

Dans le respect des consignes sanitaires,
le port du masque est obligatoire.



Réservez dès maintenant votre PASS pour toute la journée de 9h à 19h

Les réservations Conférences, Ateliers et Séances sont ouvertes dès 9h à la Cité de la Voile - Début des activités à partir de 10h

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES - LES TABLES RONDES
LES MINI-CONFÉRENCES - LES ATELIERS DE DEMONSTRATION

20€

PASS CAUSERIES

Ce Pass vous donne accès à de nombreuses présentations de pratiques de la santé et du bien-être par les praticiens eux-même, ainsi qu'à des cercles de discussions et d'échanges (tables rondes) animés par 2 à 3 trois praticiens, autour de thèmes concrets en groupe de 10 à 15 personnes. Sans oublier les mini-conférences où les intervenants viendront parler d'un thème de leur choix. Vous pourrez également participer aux ateliers démonstrations.

LES ATELIERS D'INITIATION - LES SEANCES DECOUVERTE
+ accès aux activités du Pass Causeries

30€

Ce Pass vous donne accès aux espaces causeries mais aussi à de nombreux ateliers d'initiation en groupe, aux pratiques proposées dans la journée et à une séance découverte en individuel (une deuxième séance est possible en fonction des places disponibles, non-réservable).

PASS BIEN-ÊTRE

PASS INTEGRAL

LES GRANDES CONFÉRENCES
+ accès aux activités du Pass Causeries et du Pass Bien-être

Ce Pass, en plus de tout le reste, vous offre une programmation plus complète avec un accès aux 6 grandes conférences d'1h30 qui se tiendront dans l'auditorium. Réservation des conférences à l'entrée.

40€

Réservation sur le site
www.rencontrescorpsesprit.com

Marie
AUFFRED
Naturopathe

Anne Claire
BABONNEAU
Jin Shin Jyutsu / Equi-Coaching

Véronique
BALEKDJIAN
Energéticienne

Jehan
BASSIGNY
Energéticien-Ethérapeute

Virginie
BRET
Fasciapulsologue

Cathy
BRIEY
Praticienne Access Bars, Massage Amma

Yann
CANO
Psycho-praticien en vision Intéractive de la nté

Emmanuel
CHARMETANT
Psycho-praticien

En Lire Plu

Maya
CRISTIEN
Coach en Cohérence cardiaque

Roxane
DEFEVERE
Praticienne Shiatsu

Gwenola
DEGIEUX
Sophrologue

Roselyne
DELL
Praticienne en Somatic Experiencing ®

Jennie
DESRUTINS
Thérapeute psycho-corporelle

Sonia
DUCHATEAU
Kinesiologue

Nell
EOCHE
Art-therapeute

Alain
ERTAUD
Docteur généraliste, Homéopathe

Chantal
FLEUTOT
Fasciapulsologue

Joel
FONTAINE
Fascia-bio-énergéticien

Sylvie
FRAQUET
Masseur-Kinésithérapeute

Maryline
GIROUD
Praticienne en Réflexologue Plantaire

Fabien
HALEC
Instructeur certifié de la Méthode Wim Hof

Thomas
CELIER BARETTE
Instructeur certifié de la Méthode Wim Hof

Véronique
HAREUX
Ergothérapeute

Nathalie
JULIEN
Energicienne

Agnieszka
KLIMEK
Hypnothérapeute

Patricia
LANDOIS
Psychologie Biodynamique

Gwenael
LE BIHAN
Hypnothérapeute

Joyce
RIVES
Hypnothérapeute

Remi
LE BRETON
Masseur-Kinésithérapeute

Thierry
LE CORRE
Praticien Massages Thaï

Veronique
LE ROCH
Fasciatherapeute

Marie-Agnès
CHAUVIN
Psychologue jungienne, Hypnothérapeute, Auteure

Jeanne Marie
LECLERCQ
Professeure de Yoga

Hélène
LESTREHAN
Lithothérapeute

Janik
L'HOSTIS
Méditation de Pleine Conscience

Alexandra
MONNIER
Réflexologue

Claude
NINO
Kinesiologue

Cécile
NOZET
Professeure de Stretching Postural

Marie
OLIVIER
Praticienne Physioscan

Eric
OMNÈS
Fasciapulsologue

Névenka
OSTOJIN
Masseuse

Stéphanie
OUKSEL
Psychologue clinicienne

Tanguy
PAVIER
Psychologie Biodynamique

Annabelle
PHILIPPE
Psychologie Biodynamique

Marie-Laure
PIAU
Sophrologue holistique

Maryvonne
POMME
Guidance Quantique Informationnelle

Aude
QUELLEC
Ostéopathe Energétique

Laurence
ROBIN
Sophrologue, hypno-coach, infirmière anesthésiste

Claire
TRAVEL
Fasciapulsologue

PASS CAUSERIES

20€

Ce Pass vous donne accès à de nombreuses présentations de pratiques de la santé et du bien-être par les praticiens eux-même, ainsi qu'à des cercles de discussions et d'échanges (tables rondes) animés par 2 à 3 trois praticiens, autour de thèmes concrets en groupe de 10 à 15 personnes. Sans oublier les mini-conférences où les intervenants viendront parler d'un thème de leur choix.
Vous pourrez également participer aux ateliers démonstrations.

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES - LES TABLES RONDES
LES MINI-CONFÉRENCES - LES ATELIERS DE DEMONSTRATION

ATELIERS DÉMONSTRATIONS

11/12h **13/18h**	**Art thérapie** *avec Nell Eoche*	Au coeur de la création sans en avoir l'art, l'art au service du bien être où l'expression créative et artistique vous mène sur le chemin de votre authenticité.
17h30 **18h30**	**Accompagnement par le mouvement dansé, le tango argentin et la GYROTONIC®** *avec Annabelle Philippe*	À l'écoute du corps et des sensations, découvrez à travers le tango argentin un espace d'exploration de vous-mêmes, de votre rapport au monde et à l'autre. Un tango organique, respectueux de la disponibilité corporelle et émotionnelle de chacun, au service de plus de conscience et de plaisir.
10/17h	**Massage Thaï et Shiatsu** *avec Thierry Le Corre*	

10H 11H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

10H00	**La Fasciathérapie** *avec Véronique Le Roch*	Présentation du rôle des fascias et de l'intérêt de la fasciathérapie, cette pratique qui consiste à libérer les tensions et remettre du mouvement dans les fascias afin de retrouver un mieux être physique et psychique.
10H30	**Energéticien et éthérapeute** *avec Jehan Bassigny*	Mon accompagnement est global et agit essentiellement sur les causes, les programmations. Ses effets, après imprégnation, opèrent en cascade jusque sur le plan physique et vous aident à franchir les marches sur lesquelles vous butez.
10H30	**Qu'est-ce que la sophrologie ? Pour qui ? Pourquoi ?** *avec Marie-Laure Piau*	Expliquer ce qu'est la sophrologie, ce qu'elle peut apporter dans notre quotidien, pour quel public, et dans quels domaines.

LES TABLES RONDES (1H)

10H00	**Burn-out** L'accompagnement lors d'un effondrement au travail ou comment se servir du Burn Out pour transformer sa vie?	*Avec Emmanuel Charmetant, Stéphanie Ouksel et Claire Travel*
10H00	**La Santé Consciente** Comment être acteur de sa santé	*Avec Eric Omnès, Jeanne-Marie Leclerq et Anne-Claire Babonneau*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

10H00	**La Conscience du Corps** *avec Tanguy Pavier*	On parle beaucoup actuellement de la conscience, elle apparaît également dans les dernières recherches en physique quantique mais elle a été depuis longtemps explorée par des maîtres spirituels. Le corps se définit en lien entre la conscience et l'univers, ce grand tout d'énergie et d'informations. Grâce à la plus petite de ses molécules, jusqu'à sa structure, le corps est le lieu de vie de la conscience. Il lui permet de projeter cette réalité comme nous en faisons l'expérience mais aussi de s'ouvrir et grandir. Aucune expérience aussi extraordinaire soit-elle, ne peut se faire sans lui.

11H
12H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

11H00	**La Psychologie Biodynamique** *avec Tanguy Pavier, Patricia Landois et Annabelle Philippe*	Psychothérapie Corporelle & Massages Biodynamiques : C'est une approche globale de l'être, permettant aux personnes de retrouver leurs ressources, leurs capacités d'auto-guérison : leur espace d'être. Biodynamique signifie : Dynamique du Vivant.
11H00	**Thérapeute psycho-corporelle** *avec Jennie Desrutins*	Au-delà des blessures de l'intime, des blessures de vie, le chemin de guérison est un chemin d'Amour pour soi, vers soi. C'est s'offrir à soi-même un nouvel élan de vie
11H30	**Soin énergétique en lithothérapie** *avec Hélène Lestrehan*	Propriété des pierres pour la gestion des émotions, du stress, pour un meilleur sommeil.
11H30	**L'équilibre énergétique Acmos** *avec Rémi Le Breton*	La méthode Acmos cherche à mettre en résonance notre potentiel énergétique avec le corps matière. La séance consiste d'abord à estimer les éventuels dysfonctionnements ou dysharmonies énergétiques de la personne à l'aide de l'antenne de Lécher .

LES TABLES RONDES (1H)

11H00	**La Gestion de la douleur**	*Avec Gwenael Le Bihan et Joyce Rives*
11H00	**Le Sens de la Maladie** Comment se manifeste la maladie	*Avec Alain Ertaud, Virginie Bret et Marie Auffred*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

11H00	**Sortir des dépendances** *avec Agnieska Klimek*

12H
13H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

12H00	**Synergie Hypnose Ericksonienne / EMDR / Thérapie stratégique (HTSMA)** *avec Emmanuel Charmetant*	Explications et échanges sur le comment dépasser les problématiques personnelles de notre vie qui restent ancrées dans le corps et qui nous empêchent d'avancer ?
12H00	**Praticienne en Somatic Experiencing** *avec Roselyne Dell*	La SE va aider à sortir du blocage ou figement suite au vécu de situations intenses émotionnellement, que nous n'avons pas pu régler sur le moment.
12H30	**L'équi-coaching, accessible à tous** *avec Anne Claire Babonneau*	Comment apprendre à poser ses limites, retrouver sa confiance et trouver le chemin de ses propres ressources grâce à l'intelligence émotionnelle du cheval.
12H30	**WIM HOF (Yoga du froid)** *avec Fabien Halec et Thomas Cellier Barette*	Avez vous déjà entendu parler de Wim Hof ? C'est un Hollandais charismatique de 60 ans qui a accomplis de nombreux exploits tous plus extraordinaires les uns que les autres. Il a été notamment le premier dans l'histoire à prouver que nous sommes capable d'influencer notre système immunitaire. Wim ne tombe jamais malade, il contrôle la température de son corps et déborde d'énergie. Il est pour nous, l'incarnation même de la santé et du bien être et c'est pourquoi nous sommes allés à sa rencontre pour qu'il nous transmette tous ses secrets.

LES TABLES RONDES (1H)

12H00	**Ecoute du Corps et de son intuition** *Ecouter les messages du Corps*	*Avec Roxanne Defevere, Sonia Duchateau et Véronique Hareux*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

12H00	**La Spirale Dynamique** *avec Yann Cano*	La spirale dynamique apporte une vision plus large et intégrative de la santé car elle permet de prendre l'humain dans toutes ses dimensions qu'elles soient physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

13H 14H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

13H00	**EFT et psychothérapie** *avec Stéphanie Ouksel*	Quel est l'intérêt des techniques psycho-corporelles telles que l'EFT dans le cadre d'une psychothérapie ?
13H00	**Ostéopathe Energétique** *avec Aude Quellec*	Qu'est ce que l'ostéopathie énergétique, quel domaine physique, psychologique et autres cela concerne t il ? Comment en suis je venu à cette pratique, à cette approche plus holistique de l'ostéopathie ?
13H30	**Accompagnement au changement** *avec Laurence Robin*	**Hypnose, sophrologie, pleine présence** Mon approche pluridisciplinaire est adaptée à chaque personne souhaitant aller vers une vie plus en conscience. Retrouver son essence profonde, par un travail intérieur guidé et puissant pour cheminer dans le moment présent et projeter un avenir lumineux en accord avec ses valeurs.
13H30	**Découvrir la réflexologie plantaire** *avec Maryline Giroud*	Les grands principes de la réflexologie et la « carte des pieds » expliquée à tous.

LES TABLES RONDES (1H)

13H00	**Croyances Limitantes & Schémas Répétitifs** *Déprogrammer les croyances limitantes*	*Avec Maryvonne Pommé et Cathy Briey*
13H00	**Capacité d'auto-guérison** *Découvrir les capacités d'auto-guérison du corps*	*Avec Marie Olivier et Virginie Bret*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

13H00	**Autosuggestion, l'importance des mots positifs** *avec Joyce Rives et Gwenael Le Bihan*	L'Hypnose thérapeutique pour dépasser ses propres limites et ses conditionnements.

14H 15H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUE (30MIN)

14H00	**Présentation de la pratique du Shiatsu** *avec Roxane Defevere*	Le Shiatsu : Qu'est-ce que c'est ? A quoi ça sert ? Qu'est-ce que ça apporte ? Les liens entre les émotions et les maux du corps.
14H00	**La Fasciabioénergie** *avec Joel Fontaine*	La Fasciabioénergie repose sur l'écoute tissulaire. Le travail consiste à corriger l'ensemble des tensions et blocages énergétiques par apposition des mains. Le but, ramener de la souplesse tissulaire et réactiver une meilleure circulation sanguine et énergétique dans notre corps. Tous nos chocs, d'ordre physiques, psychiques (somatisation) viennent se loger dans nos fascias, créant ainsi des tensions dans notre corps. Cette thérapie est une manière d'appréhender l'être vivant dans sa globalité. Cette pratique permet de traiter la cause du problème et non le problème en lui-même.
14H30	**La Naturopathie Holistique** *avec Marie Olivier*	Je pratique la naturopathie holistique et je vais ainsi détecter, ressentir, les dysfonctionnements physiques, émotionnels, et énergétiques puis par des conseils et soins, à aider la personne à retrouver son bien-être, tout en étant autonome.
14H30	**La Guidance Quantique Informationnelle** *avec Maryvonne Pommé*	Décodage du mal Être ou de la situation à traiter qui dégage de l'inconfort : par de la Kinésiologie (en utilisant notre test intuitif) afin d'accéder au décodage biologique des mémoires cellulaires auxquelles nous allons faire de la Reconnexion pour pouvoir reprogrammer l'Adn et lui laisser la possibilité d'un nouveau choix.

LES TABLES RONDES (1H)

14H00	**La Mémoire du Corps** Libérer les mémoires du corps	*Avec Claire Travel, Eric Omnès et Sylvie Fraquet*
14H00	**Le Stress post-traumatique** Traiter le stress post-traumatique	*Avec Véronique Le Roch, Jennie Desrutins et Michèle Nédélec*

15H 16H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

15H00	**Hypnose Ericksonnienne** *avec Agnieska Klimek*	Activer ses ressources pour trouver les solutions à nos problèmes. Les indications thérapeutiques pour l 'hypnose.
15H00	**L'Analyse-Réinformation Cellulaire (ARC)** *avec Véronique Balekdjan*	L'Analyse-Réinformation Cellulaire (ARC) permet de répondre aux besoins de personnes qui ont envie de comprendre et de résoudre ce qui les empêche de se sentir bien en allégeant le passé pour bien vivre le présent.
15H30	**Comment Etre mieux présent à nous même ?** *avec Alexandre Bompard*	Ce que nous propose concrètement et au quotidien le Zen et sa pratique pour arriver à se recentrer.
15H30	**Gymnastique Holistique – Méthode du Dr Ehrenfried®** *avec Sylvie Fraquet*	La Gymnastique Holistique Ehrenfried permet de libérer le corps de ses contraintes et de retrouver le plaisir de bouger. Des mouvements indolores vous sont proposés autour de 3 axes, équilibre mobilité, respiration et tonicité.

LES TABLES RONDES (1H)

15H00	**Les états modifiés de conscience**	*Avec Yann Cano, Rémi Le Breton et Fabien Thomas / Thomas Cellier Barette*
15H00	**Emotions et répercussions sur le corps** Mieux comprendre le Corps Emotionnel	*Avec Marie Auffred, Marie-Laure Piau et Hélène Lestrehan*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

15H00	**Le Yoga du Rire** *avec Maya Cristien et Jeanne Marie Leclerq*	

16H 17H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

16H00	**Pourquoi l'astro-thérapie dans l'accompagnement thérapeutique ?** *avec Yann Cano*	L'occasion de mettre du sens sur la qualité des informations symboliques que met en lumière l'outil de l'astro-thérapie dans un accompagnement thérapeutique.
16H00	**Ergothérapie Holistique** *avec Véronique Hareux*	Présentation d'une approche de l'ergothérapie plus holistique que la pratique classique puisqu'elle consiste à prendre en compte la dimension énergétique de la personne. Des outils naturopathiques sont également proposés afin de compléter l'accompagnement sur les aspects psycho-émotionnels et hygiène de vie (alimentation et activités physiques).
16H30	**L'hypnose thérapeutique, État Élargi de la Conscience** *avec Joyce Rives et Gwenael Le Bihan*	Au-delà des croyances, par nature limitantes, des clichés médiatiques orientant l'attention du « grand public », l'***hypnose thérapeutique*** offre des solutions pour trouver une qualité de vie. Faire l'état des lieux de l'***hypnose thérapeutique*** et présenter les ***outils simples, pratiques et naturels***, avec ses différentes applications pour faciliter le mieux-vivre, le mieux-être et le mieux-devenir.
16H30	**Le Qi Gong** *avec Cathy Briey*	Ses Bienfaits au quotidien

LES TABLES RONDES (1H)

16H00	**La Traversée du Deuil**	*Avec Agnieszka Klimek*
16H00	**Vivre l'instant présent**	*Avec Véronique Le Roch et Laurence Robin*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

16H00	**Notre équilibre émotionnel en question** *avec Marie Olivier*	Emotions, sentiments, intelligence émotionnelle où en est on ?

17H
18H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

17H00	**Le Massage Thaï** *avec Alain Ertaud et Thierry Le Corre*	Une technique ancienne, traditionnelle et pourtant moderne
17H00	**La Réflexologie** *avec Alexandra Monnier*	La réflexologie, qu'elle soit plantaire ou palmaire procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif. Elle s'adapte aux besoins de chacun. permet une approche différente et complémentaire de la médecine allopathique.
17H30	**La Kinésiologie** *avec Sonia Duchateau*	La kinésiologie est une technique psycho-corporelle qui s'appuie sur la tonicité des muscles pour identifier stress, blocages et charges émotionnelles non évacuées.
17H30	**La Cohérence cardiaque** *avec Maya Cristien*	La respiration en cohérence cardiaque permet de réguler le système nerveux autonome, réduit le stress et renforce notre système immunitaire.

LES TABLES RONDES (1H)

17H00	**Le Burn-out**	*Avec Gwenola Degieux, Claude Nino et Aude Quellec*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

17H00	**Nos Mémoires : cellulaires et corporelles** *avec Roselyne Dell et Véronique Balekdjan*

18H 19H

LES PRÉSENTATIONS DE PRATIQUES (30MIN)

18H00	**Le Yoga** *avec Jeanne Marie Leclerq*	«Se nourrir et nourrir » est au centre de ma vie!!! Nourrir le corps, le cœur et l'esprit.
18H00	**La Naturopathie** *avec Marie Auffred*	Reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) comme étant la 3è médecine traditionnelle, aux cotés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique, la naturopathie est une médecine holistique, qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause.
18H30	**La Psychologie Biodynamique** *avec Tanguy Pavier, Patricia Landois et Annabelle Philippe*	Psychothérapie Corporelle & Massages Biodynamiques : C'est une approche globale de l'être, permettant aux personnes de retrouver leurs ressources, leurs capacités d'auto-guérison : leur espace d'être. Biodynamique signifie : Dynamique du Vivant.
18H30	**La Kinésiologie** *avec Claude Nino*	La kinésiologie est une technique à base de médecine chinoise et d'un test musculaire qui permettent de rentrer en résonance avec le corps et ses cellules afin de libérer les émotions négatives liées à toute sorte de stress. La kinésiologie permet l'harmonisation du corps et de l'esprit.

LES TABLES RONDES (1H)

18H00	**Croyances Limitantes & Schémas Répétitifs**	*Avec Joyce Rives, Gwenael Le Bihan et Stéphanie Ouksel*
18H00	**Guérir les Blessures de l'Âme**	*Avec Joel Fontaine, Alexandra Monnier et Nathalie Julien*

LA MINI-CONFÉRENCE (1H)

18H00	**Répercussions des émotions sur notre corps** *avec Marie-Laure Piau*

LES ATELIERS D'INITIATION
LES SEANCES DECOUVERTE
+ accès aux activités du Pass Causeries

30€

PASS BIEN-ÊTRE

Ce Pass vous donne accès aux espaces causeries mais aussi à de nombreux ateliers d'initiation en groupe, aux pratiques proposées dans la journée et à une séance découverte en individuel (une deuxième séance est possible en fonction des places disponibles, non-réservable).

durée de l'atelier : 1 heure

10h - 11h	
Stretching Postural *avec Cécile Nozet* Expliquer et Expérimenter une séance découverte de Stretching Postural (méthode JP Moreau)	Ressentir son tonus et sa musculature profonde en douceur et comment l 'adapter en fonction des spécificités (les différents publics, douleurs, pathologies…). Alternance de placement postural, contrôlé et actif (stretchs toniques) et de postures de relâchement passif et prolongé (stretchs lourds). Postures simples et accessibles à tous. En fonction d 'éventuels problèmes musculaires ou articulaires, les propositions sont adaptables.
Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried® *avec Sylvie Fraquet*	Observation de sa position initiale, de sa respiration. Proposition de mouvements qui vont détendre, mobiliser, étirer, libérer la respiration et tonifier. Ecoute des ressentis, observation et intégration des bienfaits, des changements.
Somatic Experiencing® *avec Roselyne Dell*	Gestion du trauma suivant les travaux de Peter Levine Sa vision du trauma et ses approches pratiques pour sortir du figement.

LES ATELIERS D'INITIATION

11h - 12h	
Atelier de relaxation sensorielle *avec Véronique Le Roch*	Atelier bien-être alliant pratique méditative et gestuelle douce, pour maintenir un corps souple et sans douleurs et un esprit serein. Basée sur des exercices simples et accessibles à tous, la relaxation sensorielle a pour but de vous rendre acteur de votre santé en apprenant à mieux ressentir votre corps.
Cohérence Cardiaque *avec Maya Cristien*	Suite à une vingtaine de minutes d'explications sur la Cohérence Cardiaque, je propose une pratique au groupe présent d'une vingtaine de minutes également et pour finir un moment de questions/réponses et échanges divers.
Yoga *avec Jeanne-Marie Leclercq*	«Se nourrir et nourrir » est au centre de ma vie!!! Nourrir le corps, le cœur et l'esprit.
L'EFT au quotidien *avec Stéphanie Ouksel*	Une fois la technique de l'EFT (technique de libération émotionnelle) acquise, elle peut être utilisée au quotidien très simplement et en toute autonomie.
Initiation à la Méthode Wim Hof *avec Fabien Hallec et Thomas Cellier Barette*	Cet atelier d'initiation se déroulera de la manière suivante : 15 minutes de présentation visuelle brossant les principes généraux de la méthode. Puis 35 minutes d'exercices respiratoires propres à la méthode et enfin 10 minutes d'échanges avec le public.

12h - 13h	
Atelier de Reconnexion à Soi selon les principes de la Psychologie Biodynamique *avec Tanguy Pavier, Annabelle Philippe et Patricia Landois*	C'est une invitation à la connexion avec son espace intérieur ou comme certains le nomment, l'état de conscience modifié, au travers de l'exploration d'outils comme le massage, la méditation guidée, le rêve éveillé, le mouvement, afin de remettre en route le système d'auto-guérison du corps et retrouver le chemin de la joie et du plaisir à être.
Accédez à vos mémoires corporelles : l'exercice des 10 cercles *avec Nathalie Julien*	Il est parfois difficile de savoir écouter son corps. Cet atelier propose un exercice original, simple et accessible à tous pour accéder aux différentes mémoires de notre corps, permettant un travail profond d'intégration.
Test de la présence corporelle *avec Jennie Derustins*	Au-delà des blessures de l'intime, des blessures de vie, le chemin de guérison est un chemin d'Amour pour soi, vers soi. C'est s'offrir à soi-même un nouvel élan de vie.
Découverte de la sophrologie *avec Marie-Laure Piau*	Je vous invite à découvrir les bienfaits de la détente du corps et de l'esprit afin d'améliorer votre qualité de vie et trouver de nouvelles ressources en vous.

LES ATELIERS D'INITIATION

13h - 14h	
Initiation à la Méthode Wim Hof *avec Fabien Hallec et Thomas Cellier Barette*	Cet atelier d'initiation se déroulera de la manière suivante : 15 minutes de présentation visuelle brossant les principes généraux de la méthode. Puis 35 minutes d'exercices respiratoires propres à la méthode et enfin 10 minutes d'échanges avec le public.
Yoga *avec Jeanne-Marie Leclercq*	«Se nourrir et nourrir » est au centre de ma vie!!! Nourrir le corps, le cœur et l'esprit.
Hypnose inspirée *avec Yann Cano*	A partir du collectif et de ses besoins, je vous propose une hypnose inspirée de l'instant pour offrir à chacun des clés et un moment de reliance entre vous et Vous.
Découverte de la sophrologie *avec Marie-Laure Piau*	Je vous invite à découvrir les bienfaits de la détente du corps et de l'esprit afin d'améliorer votre qualité de vie et trouver de nouvelles ressources en vous.
14h - 15h	
Stretching Postural *avec Cécile Nozet* Expliquer et Expérimenter une séance découverte de Stretching Postural (méthode JP Moreau)	Ressentir son tonus et sa musculature profonde en douceur et comment l 'adapter en fonction des spécificités (les différents publics, douleurs, pathologies...) Alternance de placement postural, contrôlé et actif (stretchs toniques) et de postures de relâchement passif et prolongé (stretchs lourds). Postures simples et accessibles à tous. En fonction d 'éventuels problèmes musculaires ou articulaires, les propositions sont adaptables.
Pratique guidée sur soi *avec Anne Claire Babonneau*	Les participants sont allongés sur des tapis au sol et je les guide oralement pour qu'ils sachent où poser leurs mains afin de sentir le flux énergétique choisi
La pleine conscience : une histoire d'amour avec la vie *avec Janik L'Hostis*	La méditation de pleine conscience est une pratique qui engage le corps ICI et l'esprit MAINTENANT à rencontrer, sans jugement, l'expression de la vie vivant à travers nous : sensations corporelles dont la respiration, autres perceptions sensorielles, impressions agréables ou non, états mentaux. Cette présence volontaire à notre expérience éclaire nos réactions automatiques et limitantes à tout cela et nous connecte à nos ressources d'équilibre, d'accueil, de discernement, de liberté et de bienveillance. A travers des exercices et des échanges exploratoires, nous commencerons à voir, par nous-mêmes, ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle n'est pas.
L'EFT au quotidien *avec Stéphanie Ouksel*	Une fois la technique de l'EFT (technique de libération émotionnelle) acquise, elle peut être utilisée au quotidien très simplement et en toute autonomie.
Découverte de la lithothérapie *avec Hélène Lestrehan*	Propriété des pierres pour la gestion des émotions, du stress, pour un meilleur sommeil …

LES ATELIERS D'INITIATION

15h - 16h	
Voyage en hypnose *avec Joyce Rives & Gwenael Le BIhan*	Contrairement au sommeil, l'hypnose est un état de veille et de conscience élargie. Nous vous accompagnons dans ce voyage. Vous êtes confortablement installés. Vous resterez conscient. Le corps semble endormi, l'esprit lui est totalement éveillé.
Initiation à la réflexologie plantaire *avec Maryline Giroud*	Découverte de la réflexologie plantaire et pratique sur vous-même. Des gestes simples et facilement utilisables au quotidien pour prévenir ou soulager les petits maux et gagner en confort.
Le Masculin sacré via l'Ethérapie *avec Jehan Bassigny*	L'Ethérapie est une méthode globale d'accompagnement de la personne agissant sur la causalité avec des correctifs appliqués. En rétablissant notre Chaudron intérieur, et la libre circulation des énergies du Masculin sacré, l'Etherapie permet de cheminer harmonieusement et en conscience vers ses objectifs de vie.
Le Lian Gong *avec Cathy Briey*	Travailler en douceur ses articulations avec une gymnastique chinoise douce.
Accompagnement au changement par la reconnexion au moment présent *avec Laurence Robin*	Cet atelier est une pause dans votre vie trépidante, une reconnexion à nos sens, à la vie en pleine présence. Pour cela je vous guide avec des exercices, un travail sur le souffle, et des méditations guidées.

16h - 17h	
Atelier de Reconnexion à Soi selon les principes de la Psychologie Biodynamique *avec Tanguy Pavier, Annabelle Philippe et Patricia Landois*	C'est une invitation à la connexion avec son espace intérieur ou comme certains le nomment, l'état de conscience modifié, au travers de l'exploration d'outils comme le massage, la méditation guidée, le rêve éveillé, le mouvement, afin de remettre en route le système d'auto-guérison du corps et retrouver le chemin de la joie et du plaisir à être.
Yoga *avec Jeanne-Marie Leclercq*	«Se nourrir et nourrir » est au centre de ma vie!!! Nourrir le corps, le cœur et l'esprit.
Test de la présence corporelle *avec Jennie Derustins*	Au-delà des blessures de l'intime, des blessures de vie, le chemin de guérison est un chemin d'Amour pour soi, vers soi. C'est s'offrir à soi-même un nouvel élan de vie.
Découverte de la sophrologie *avec Marie-Laure Piau*	Je vous invite à découvrir les bienfaits de la détente du corps et de l'esprit afin d'améliorer votre qualité de vie et trouver de nouvelles ressources en vous.

LES ATELIERS D'INITIATION

17h - 18h	
Initiation à la Méthode Wim Hof *avec Fabien Hallec et Thomas Cellier Barette*	Cet atelier d'initiation se déroulera de la manière suivante : 15 minutes de présentation visuelle brossant les principes généraux de la méthode. Puis 35 minutes d'exercices respiratoires propres à la méthode et enfin 10 minutes d'échanges avec le public.
Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried® *avec Sylvie Fraquet*	Observation de sa position initiale, de sa respiration. Proposition de mouvements qui vont détendre, mobiliser, étirer, libérer la respiration et tonifier. Ecoute des ressentis, observation et intégration des bienfaits, des changements.
Soufflez vos maux *avec Marie-Agnès Chauvin*	Respiration en cohérence cardiaque et auto-hypnose
Découverte de la lithothérapie *avec Hélène Lestrehan*	Propriété des pierres pour la gestion des émotions, du stress, pour un meilleur sommeil …

18h - 19h	
Stretching Postural *avec Cécile Nozet* Expliquer et Expérimenter une séance découverte de Stretching Postural (méthode JP Moreau)	Ressentir son tonus et sa musculature profonde en douceur et comment l 'adapter en fonction des spécificités (les différents publics, douleurs, pathologies…). Alternance de placement postural, contrôlé et actif (stretchs toniques) et de postures de relâchement passif et prolongé (stretchs lourds). Postures simples et accessibles à tous. En fonction d 'éventuels problèmes musculaires ou articulaires, les propositions sont adaptables.
Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried® *avec Sylvie Fraquet*	Observation de sa position initiale, de sa respiration. Proposition de mouvements qui vont détendre, mobiliser, étirer, libérer la respiration et tonifier. Ecoute des ressentis, observation et intégration des bienfaits, des changements.
Le Féminin sacré via l'Ethérapie *avec Jehan Bassigny*	L'Ethérapie est une méthode globale d'accompagnement de la personne agissant sur la causalité avec des correctifs appliqués. En rétablissant notre Chaudron intérieur, et la libre circulation des énergies du Féminin sacré, l'Etherapie permet de cheminer harmonieusement et en conscience vers ses objectifs de vie.
Initiation à la Fasciapulsologie : posture et toucher donné et reçu *avec Virginie Bret, Eric Omnès, Claire Travel et Chantal Fleutot*	Geste de lâcher prise Geste de posture Geste du toucher Ressenti du toucher donné Ressenti du toucher reçu
Découverte de la lithothérapie *avec Hélène Lestrehan*	Propriété des pierres pour la gestion des émotions, du stress, pour un meilleur sommeil …

LES SÉANCES DÉCOUVERTE

durée de la séance : environ 30min - nombre de places limitées à réserver dans l'espace « Le Hall »

Amma et Accès Bars *CATHY BRIEY*	Amma massage assis sur dos et tête Access Bars détente aux bouts des doigts, goûtez à la détente avec quelques points sur le crâne La personne choisit son soin habillé sur Table ou sur Chaise après une brève présentation des bienfaits et différences des deux pratiques.	**10h-12h30** **17h30-19h**
EFT *STÉPHANIE OUKSEL*	Découverte de l'EFT (technique de libération émotionnelle) Associé à la verbalisation, le « tapping », c'est-à-dire la stimulation par tapotements de points précis issus de la médecine traditionnelle chinoise, permet de libérer des émotions douloureuses et schémas de pensée limitants.	**15h-17h**
Ethéraphie et Thérapie Energétique *JEHAN BASSIGNY*	Ethérapie : L'Ethérapie est une méthode globale d'accompagnement de la personne agissant sur la causalité avec des correctifs appliqués. Accompagnement sur un blocage. Thérapie énergétique : Lecture et réharmonisation des corps physique et éthérique	**11h-13h** **16h-18h**
Hypnose Ericksonnienne *AGNIESZKA KLIMEK*	Activer ses ressources pour trouver les solutions à nos problèmes.	**13h-15h** **17h-19h**
JIN SHIN JYUTSU ***pratique japonaise*** *ANNE CLAIRE BABONNEAU*	La personne est allongée sur une table de soin ; après l'écoute des pouls et ce que raconte la personne, après la lecture du corps, je pose mes mains en fonction de ses besoins.	**17h-19h**
L'Analyse-Réinformation Cellulaire (ARC) *VERONIQUE BALEKDJAN*	L'Analyse-Réinformation Cellulaire (ARC) permet de répondre aux besoins de personnes qui ont envie de comprendre et de résoudre ce qui les empêche de se sentir bien en allégeant le passé pour bien vivre le présent.	**13h-15h**
Osthéopathie énergétique *AUDE QUELLEC*	Après un échange nous évaluerons votre « problématique » du moment et je pourrai commencer mon travail en bio dynamique et ressenti sur la table de massage avec un travail principalement cranio sacré !	**10h-12h** **14h-16h**

LES SÉANCES DÉCOUVERTE

durée de la séance : environ 30min - nombre de places limitées à réserver dans l'espace « Le Hall »

Cohérence Cardiaque *MAYA CRISTIEN*	Après quelques explications sur la technique et ses nombreux bienfaits, je vous installerai un capteur soit au doigt soit à l'oreille et vous pratiquerez une séance pendant quelques minutes. Je vous expliquerai ensuite la signification de cette courbe et je vous donnerai quelques conseils de pratique au quotidien.	**12h-13h** **16h-17h**
Fasciabioénergie *JOEL FONTAINE*	La séance commence par un petit entretien (5mn) qui me permet de : m'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale, faire le point sur vos tensions physiques et votre état émotionnel par le toucher (apposition des mains), libérer les tensions (éventuelles) des fascias et faciliter la circulation de l'énergie.	**10h-13h30** **15h30-17h30**
Fasciapulsologie *CLAIRE TRAVEL* *ERIC OMNES*	Plusieurs gestes permettant de découvrir et de ressentir le toucher léger du praticien et ce que nous réactivons dans son corps par le fascia et la circulation.	**11h30-13h30**
Fasciapulsologie *VIRGINIE BRET* *CHANTAL FLEUTOT*	Plusieurs gestes permettant de découvrir et de ressentir le toucher léger du praticien et ce que nous réactivons dans son corps par le fascia et la circulation.	**14h-16h**
Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried® *SYLVIE FRAQUET*	bilan -pratique de mouvements - observation, ressentis	**11h-13h**
Kinésiologie *SONIA DUCHATEAU*	massage Body-hypnose -mise en état d'hypnose par pression sur différents points du corps (Méthode de relaxation profonde)	**10h-12h** **15h-17h**
Somatic Experiencing *ROSELYNE DELL*	Apprendre à s'ancrer pour laisser venir le ressenti corporel et favoriser les décharges.	**13h-17h**
Sophrologie *GWENOLA DEGIEUX*	Comment la Sophrologie peut-elle nous aider dans notre quotidien (Sommeil, Stress, Emotions, Burn out, Douleurs, Bien-être et Prophylaxie...)	**11h-13h** **15h-17h**
Thérapeute Psycho-corporelle *JENNIE DESRUTINS*	Au-delà des blessures de l'intime, des blessures de vie, le chemin de guérison est un chemin d'Amour pour soi, vers soi. C'est s'offrir à soi-même un nouvel élan de vie	**17h-19h**
Thérapie Manuelle Energétique Hypnose Ericksonienne / EMDR *EMMANUEL CHARMETANT*	*soit Thérapie Manuelle Energétique (évolution de l'ostéopathie Poyet) : séance sur table de massage, fluidification des tensions du corps. * soit Hypnose Ericksonienne / EMDR : entretien préalable à un travail psycho émotionnels sur des problèmes douleurs, addictions, trauma, peurs, stress,...	**14h-16h** **17h-19h**

LES SÉANCES DÉCOUVERTE

durée de la séance : environ 30min - nombre de places limitées à réserver dans l'espace « Le Hall »

Accédez à votre énergie *NATHALIE JULIEN*	Grâce à des exercices simples, la séance vous permettra d'entrer en contact avec votre énergie afin de développer votre propre pratique.	**15h30-17h30**
Accompagnement aux changements *LAURENCE ROBIN*	hypnose, sophrologie, pleine présence : Apres un échange et un questionnement guidés, nous irons au coeur de ce qui est présent. Nous pratiquerons en fonction de vos attentes et de votre profil des exercices de sophrologie, d'hypnose ou de méditation guidée. Je me base sur mes ressentis pour aller vers ce qui est le plus juste pour vous.	**17h-19h**
Bilan énergétique avec le physioscan *MARIE OLIVIER*	balayage rapide des méridiens pour une vue d'ensemble de l'énergie du corps	**10h-12h** **17h-19h**
Equilibre énergétique Acmos *REMI LE BRETON*	Estimer les dysharmonies énergétiques et rechercher les moyens d'équilibre	**17h-19h**
Fasciathérapie *VÉRONIQUE LE ROCH*	Pratique allongée sur table de massage visant à libérer les tensions et douleurs dues au stress (traumatique ou du quotidien), pour se sentir mieux dans son corps, dans sa tête et dans sa vie. Cette pratique apporte une détente profonde, la sensation d'habiter pleinement son corps et de pouvoir s'appuyer sur ses propres ressources, elle permet de contacter un espace de confiance et de force en soi, de retrouver ce sentiment d'être soi et d'installer une relation plus douce avec soi-même, et les autres.	**12h-13h30** **17h-19h**
Kinésiologie *CLAUDE NINO*	Après un court échange sur la motivation de la personne, et une explication succincte de la kinésiologie, la pratique se fait allongée et la personne reste habillée.	**12h-14h** **15h-17h**
Réflexologie plantaire *MARYLINE GIROUD*	Après un échange sur les besoins et attentes de la personne, un soin de 20 minutes est proposé avec une phase active d'environ 15 minutes suivit d'un toucher-détente de 5 minutes pour intégrer le travail précédent.	**11h-13h** **17h-19h**

LES SÉANCES DÉCOUVERTE

durée de la séance : environ 30min - nombre de places limitées à réserver dans l'espace « Le Hall »

Stretching Postural et sensoriel *CECILE NOZET*	Pratique du placement postural , de contractions et de relâchement musculaires profonds accompagnés de guidage manuel .Debout et/ou allongé selon la demande du corps.	**11h-13h** **15h-17h**
Relaxation par le massage *NEVENKA OSTOJIN*	Je vous invite à venir vous détendre, découvrir ma pratique de massage bien-être en choisissant soit un massage sur chaise (assis), soit un massage sur table (crânien/visage ou pieds) avec un mélange d'huiles biologiques élaborées par mes soins.	**11h-13h** **14h-16h** **17h-19h**
Découverte du shiatsu *ROXANE DEFEVERE*	- La séance commence par un petit entretien qui me permet de : m'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale, faire le point sur vos tensions physiques, votre état émotionnel et déterminer vos attentes. - Ensuite, le travail sur le corps qui consiste à effectuer des pressions avec les doigts ou la paume des mains, le long des méridiens (canaux énergétiques qui parcourent le corps), dans le but d'harmoniser la circulation de l'énergie. - Pour terminer, un petit débriefing sur la séance (comment vous vous sentez, vos ressentis, …)	**10h-12h** **15h30-19h**
Massage bio dynamique *PATRICIA LANDOIS* *TANGUY PAVIER* *ANNABELLE PHILIPPE*	Les massages Biodynamiques cherchent à remettre la vie en circulation. Profonds et sensibles, ils apportent consistance, conscience et transformation. Ils aident l'organisme à restaurer sa capacité naturelle d'autorégulation, à digérer le stress et la tension nerveuse accumulée. Ils libèrent ainsi l'énergie vivante, ouvrent des espaces de plaisir à être et à se sentir.	**13h30-15h30**
Access bars *VERONIQUE HAREUX*	Technique basée sur l'activation de 32 points magnétiques situés de part et d'autre de la tête. Libère les schémas de pensées et relance la fluidité neuronale et énergétique du corps. Favorise le lâcher prise mental.	**13h-15h** **17h-19h**
Hypnose Ultra *YANN CANO*	A partir d'une problématique donnée, venez dialoguer avec votre inconscient pour obtenir des clés de compréhension et vivre un temps de ressourcement profond pour vous.	**10h-12h** **17h-19h**
Réflexologie *ALEXANDRA MONNIER*	La réflexologie, qu'elle soit plantaire ou palmaire procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif. Elle s'adapte aux besoins de chacun. permet une approche différente et complémentaire de la médecine allopathique.	**11h-13h** **15h-17h**

LES GRANDES CONFÉRENCES

+ accès aux activités du Pass Causeries et du Pass Bien-être

Ce Pass, en plus de tout le reste, vous offre une programmation plus complète avec un accès aux 6 grandes conférences d'1h30 qui se tiendront dans l'auditorium. Réservation des conférences à l'entrée.

40€

durée des conférences : 1h30 - nombre de places limitées par conférence, à réserver à l'entrée

Conférence

10h à 11h30

Nathalie Julien

Pour une écologie de la guérison
Accédez librement à votre énergie

Une approche simple et complète pour accéder librement à son énergie, en dehors de toute technique spécifique mais qui s'appuie sur une synthèse de mes expériences scientifiques, de ma pratique des arts martiaux et des techniques énergétiques.

Conférence

11h30 à 13h

Janik L'Hostis

La pleine conscience, une immense ressource pour soi et pour le monde

Face à l'intérêt croissant pour la Pleine conscience, nous évoquerons son contexte, son éthique, son cadre de référence, et les moyens de cultiver cette qualité naturelle de l'esprit. Nous aborderons les effets de cette approche sur la santé corps-esprit et son pouvoir de transformation, de croissance et de guérison, pour soi et pour le monde. Cette exploration sera ponctuée d'exercices pratiques et de temps d'échange avec le public.

Conférence

13h à 14h30

Jehan Bassigny

L'Expérience de vie
au coeur de la santé globale

La façon dont nous abordons les évènements dans notre vie influence notre santé.

durée des conférences : 1h30 - nombre de places limitées par conférence, à réserver à l'entrée

Conférence

14h30 à 16h

Marie-Agnès Chauvin

Soufflez les maux du corps et de l'esprit

Apprendre des outils qui associent le corps et l'esprit pour aller mieux et ouvrir sa Conscience.

Conférence

16h à 17h30

Virginie Bret et Claire Travel

La Fasciapulsologie

Un toucher doux pour un bien-être physique et psychique. Autrement dit, tendre à une harmonisation corps et esprit.

Conférence

17h30 à 19h

Alain Ertaud

Une nouvelle approche de la santé

Le regard d'un médecin intuitif

Comment se réapproprier son parcours de santé quand on est confronté à la maladie ?

Merci à tous
de votre participation !

LES LIENS
CORPS–ESPRIT

Quand les Livres s'ouvrent…
… le monde autrement
47, rue Maréchal Foch
56100 LORIENT