

PROGRAMME des ATELIERS de février à juillet 2025

ATELIERS PHYTO – AROMA – NATUROPATHIE – MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Ces ateliers sont animés par trois naturopathes Sophie Templier , Estelle Milesi et Virginie Boiron et Nadia Abès Phyto-Aromathérapeute - 8 places maximum par atelier.

- Gérer son stress à l'aide des plantes et des huiles essentielles

Le stress concerne une personne sur cinq, il peut prendre plusieurs formes (anxiété, crise d'angoisse, palpitations, burn-out, phobie scolaire), il peut être à l'origine de problèmes autres (insomnie, remontées acides, tension). Nous allons voir quels sont les approches naturelles (alimentation, plantes, huiles essentielles) pour vous aider à passer cette période difficile.

Samedi 15 février de 14h à 16h Animé par Sophie Templier - Tarif : 20 €

- Exposé et expériences parfumées

Venez découvrir le parfum naturel un sacré bienfaiteur ! Nadia vous propose un Exposé-Partage, suivi d'une expérience olfactive et ludique. Vous repartirez avec votre petit flacon parfumé individuel.

Samedi 8 mars de 15h à 16h30 Animé par Nadia Abès - Tarif : 15€

- Les bases du magnétisme – Débutant

Apprendre les principes essentiels du magnétisme pour soulager les maux que subissent votre famille, vos ami(e)s, vos animaux à l'aide des énergies subtiles qui nous entourent. Vous apprendrez comment traiter les maux physiques tels que mal de dos, de tête, stress, entorse, et tendinite. Prévoir un tapis de sol et un plaid

Techniques à découvrir : Ressenti des énergies - Comment élever son taux vibratoire - L'ancrage - Protection avant la séance et nettoyage après - Le Bio-décodage : la maladie "le mal à dit", avec le livre de Jacques Martel (Le Grand dictionnaire des malaises et maladies) - Les diverses façons de magnétiser selon la douleur qui se présente
Cyril Charpentier, magnétiseur - radiesthésiste avec 10 ans d'expérience professionnelle, à domicile, à distance et en cabinet. Son champ d'action est étendu dans différents domaines tels que les soins aux adultes, aux enfants, aux animaux, ainsi que le nettoyage énergétique des habitations (dépendances, lieux de travail, etc.). Il propose également en cabinet des soins avec une roue énergétique à base de pierres et de minéraux

Samedi 15 mars de 14h30 à 18h30 Animé par Cyril Charpentier - Tarif : 40€

- La ménopause : comment soulager ses désagréments et en parler.

Tout le monde n'est pas égal face aux effets de la ménopause, nous allons parler de ce qui se passe dans notre corps et ses conséquences et nous verrons comment soulager les symptômes. Nous finirons par un temps d'échange et de partage pour libérer la parole.

Samedi 22 mars de 14h à 16h Animé par Sophie Templier - Tarif : 20€

- Perte de poids et thyroïde

La perte de poids n'est pas aussi facile que l'on nous le laisse entendre. Vous avez déjà fait des régimes sans succès et vous vous demandez pourquoi cette perte de poids est aussi complexe. Et si notre thyroïde jouait un rôle important dans cette prise de poids ? Venez découvrir les nombreux rôles de cette glande, ses dysfonctionnements et les conséquences éventuelles sur notre organisme

Samedi 29 mars de 14h à 16h Animé par Estelle Milesi - Tarif : 20€

- Nos jeunes et leur équilibre psycho émotionnel et la préparation aux examens : Nos jeunes adultes et nos ados ne vont pas bien. Comment les aider avec l'aide des fleurs de Bach, de l'aromathérapie et de la phytothérapie. Quels bosst pour leurs examens de fin d'année.

Samedi 5 avril de 14 à 16h Animé par Sophie Templier - Tarif : 20€

- Atelier : réalisez votre parfum naturel

Vous découvrirez pourquoi et comment la fragrance de votre cœur peut vous accompagner dans votre quotidien. Nous utiliserons de belles senteurs naturelles, subtiles et rares qui raviront votre nez et votre esprit. Façonner un parfum est un acte alchimique et créateur, un lien profond avec la nature. C'est une quête de beauté et de guérison. Tout le matériel, fragrance et huiles essentielles sont fournies. Une journée pour VOUS

Samedi 12 avril de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h Animé par Nadia Abès - Tarif : 70€ - 5 personnes max.

- **Quelles plantes et quels produits pour préparer l'été**

En médecine chinoise, l'été est relié à l'organe Cœur, qu'est-ce que cela signifie ? Quelles sont les attentions à porter à notre santé en cette saison et comment passer un bel été en optimisant son capital santé ?

Samedi 24 mai de 14h à 16h Animé par Estelle Milesi - Tarif : 20€

- **Les bases de la radiesthésie – Débutant**

Venez vous initier à l'usage du pendule et découvrir les bases de la radiesthésie. La radiesthésie constitue un excellent moyen de répondre à de nombreuses interrogations, de nous guider dans nos décisions et de déterminer ce qui est bénéfique pour nous (alimentation, santé, dépenses...). Il a la capacité d'influencer notre vibration, nos divers centres énergétiques et points d'énergie bloqués, offrant ainsi au corps la possibilité de s'auto-réguler et d'harmoniser nos énergies, afin de relancer notre potentiel de guérison.

Contenu de l'atelier : choix du pendule, son entretien, la bonne posture pour pratiquer, trouver sa convention et les exercices à pratiquer pour prendre confiance et bien démarrer, formuler ses questions, utiliser les cadrans...

Samedi 7 juin de 14h30 à 18h30 Animé par Cyril Charpentier - Tarif : 40€

- **Reconnexion à soi, aux autres et à la nature avec l'aide de l'herboristerie**

Nous avons besoin de nous reconnecter à soi d'abord et aussi aux autres. Mais parfois c'est difficile, les plantes, l'aromathérapie ou les Élixirs floraux sont là pour vous aider à y parvenir. Vous repartirez avec un roll on qui vous aidera à cette reconnexion

Samedi 14 juin de 14h à 16h Animé par Sophie Templier - Tarif : 30€

- **Intérêt des pré- et probiotiques**

Nous entendons tellement parler des prébiotiques et probiotiques que l'on finit par s'y perdre dans ce qu'il faut et ne pas faire. Est-ce que notre microbiote en a réellement besoin ? Quels pré et probiotiques choisir ? Dans quels cas ? Dans quelles conditions ? Combien de temps ?

Samedi 28 juin de 14h à 16h Animé par Estelle Milesi - Tarif : 20 €

CYCLE DE DECOUVERTE DE LA MEDECINE NATURELLE D'HILDEGARDE DE BINGEN

Animé par Virginie Boiron, naturopathe Hildegardien - Tarif : 20 €

Volet 1 : Cheminer vers la santé avec Sainte Hildegarde : les grandes clés pour comprendre et réussir ...

Samedi 5 avril de 10h à 12h

Les autres volets auront lieu sur 2025-2026

Volet 2 : Bien se nourrir avec Sainte Hildegarde : les forces nutritives et curatives de l'alimentation hildegardienne

Volet 3 : Des remèdes naturels pour rétablir des équilibres

Volet 4 : le nettoyage du corps : un incontournable chez Sainte Hildegarde

Volet 5 : soigner son âme pour guérir son corps : vers une unification de la personne...

CONFERENCES ET ATELIERS ARGILE SYMBOL & SENS

Animé par Sandrine Muria : Créatrice de lien vers soi et vers l'autre, Art et thérapie

Cycle de conférences pour se mettre en mouvement vers une meilleure écoute de soi avec la communication relationnelle pour développer une communication plus vivante et s'épanouir dans le respect de soi et de l'autre.

Tarif : 15 € (8 places maximum)

- **Les cinq démarches symboliques : prendre soin de soi**

Samedi 15 février de 10h à 12h

- **L'émotion est le langage du retentissement : Prendre soin de l'enfant que nous étions**

Samedi 8 mars de 10h à 12h

- **Confiance en soi, estime de soi et l'Amour de soi**

Samedi 29 mars de 10h à 12h

- **La recherche de sens et le désir dans sa vie. Les désirs et les besoins.**

Samedi 17 mai 10h à 12h

- **« Dis-moi un jour que je n'aurais plus peur » le courage d'être soi**

Samedi 14 juin de 10h à 12h

- **La vie est un exercice : une invitation à grandir**

Samedi 12 juillet de 10h à 12h

Atelier d'Argile Symbol' & Sens : Mettre en matière « l'image que je veux donner de moi »

Des « Ateliers de Terre pour ne plus se Taire ». Créer un dialogue de soi à soi par la mise en matière de l'Argile, une façon d'exprimer l'indicible pour se libérer d'émotions et prendre soin de l'être que je suis. Tarif : 25€ (6 places maximum)

- **Prendre soin de l'enfant que nous étions**
Samedi 22 février de 10h à 12h
- **Ce qui est important pour moi dans l'instant présent**
Samedi 15 mars de 10h à 12h
- **Prendre soin d'un besoin d'un sentiment**
Samedi 5 avril 10h à 12h
- **Une peur / un désir**
Samedi 31 mai de 10h à 12h
- **Je renonce à ce qui est négatif pour moi**
Samedi 5 juillet de 10h à 12h
- **Matérialiser sa peur pour se reconnecter à l'élan en soi**
Samedi 19 juillet de 10h à 12h

CONFÉRENCES

- **Les bienfaits du plasma marin, ou eau de Quinton.** Possédant les mêmes propriétés que le plasma sanguin, et une grande qualité vibratoire, il agit telle une véritable eau de Vie, rééquilibrant le corps et l'esprit. Aujourd'hui il est temps de réhabiliter cette eau de Quinton dans nos vies pour notre santé. *Animé par Laetitia Gorius, infirmière.* **Gratuit - Samedi 22 mars 10h à 11h30**
- **Reboutologie et Méditation.** Venez découvrir et expérimenter le repos du corps avec la reboutologie et celui de l'esprit avec la Méditation Tangram. Deux méthodes ancestrales et complémentaires accessibles à tous. *Animé par Sylvie Thierry* **Tarif : 10€**
Samedi 10 mai, 7 juin et 5 juillet 16h30 à 18h
- **Découvrir la technique EMMETT sur les fascias : conférence et démonstration.** La Technique EMMETT© est une pratique corporelle utilisant l'application de légères pressions des doigts sur des points précis du corps, sur les fascias, les muscles, les tendons et les nerfs. Elle vise ainsi à réactiver la fonction d'auto-guérison du corps. C'est une technique de relâchement musculaire et émotionnel simple et efficace. *Animé par Sophie Maisons* **Tarif libre**
Vendredi 7 mars de 16h à 17h et vendredi 21 mars de 16h à 17h
- **Tambour Chamanique.** Je vous propose de découvrir l'univers spirituel de Maria par l'intermédiaire d'un tambour chamanique ainsi que d'un handpan. À la suite de cette séance, des messages peuvent être délivrés à certaines personnes. En fin de conférence, moments d'échanges sur les ressentis de chacun". *Animé par Maria Alves.*
Samedi 22 mars de 16h30 à 18h30 - Tarif libre

SEANCES DE SOPHROLOGIE

Atelier animé par Véronique Jahier, Docteur en Pharmacie, diplômée en Biologie médicale, et master supérieur de sophrologie caycédiennne (école Sofrocay de Paris).

Réservation auprès de Véronique au 06 84 05 48 79 ou par mail à vanou.jahier@orange.fr

Tarif : 200 euros pour 10 séances – 25€ la séance – 8 personnes maxi

PREMIER PROGRAMME : 10 séances d'une heure **les mercredis de 11h15 à 12h15**

Acquérir un état intérieur harmonieux

- Prendre conscience de notre harmonie corporelle : programme progressif en trois séances les **15 et 22 janvier et 5 février**
- Développer un esprit harmonieux et unifié entre notre passé, notre présent et notre futur : programme progressif en trois séances les **26 février, 12 et 19 mars**
- Découvrir nos valeurs et les développer pour notre épanouissement : programme progressif en trois séances les **26 mars, 2 et 9 avril**
- Renforcer l'unification et l'harmonie intérieure conquises : une séance **le 23 avril**

DEUXIEME PROGRAMME : 10 séances d'une heure **les mercredis de 10h à 11h et de 16h30 à 17h30**

A la découverte de notre âme, de notre conscience, de notre force vitale par la résonance intérieure de vibrations sonores. *Il est fortement conseillé d'avoir déjà participé au premier programme*

- Découvrir notre énergie intérieure, source d'intégration et d'évolution personnelle pour un mieux-être : programme progressif en trois séances les **15 et 22 janvier et 5 février**
- Découvrir les capacités de notre âme : amour – contemplation – confiance dans la vie – intuition : programme progressif en trois séances les **26 février, 12 et 19 mars**

- Renforcer notre force vitale en intégrant nos origines et notre développement depuis notre conception : programme progressif en trois séances les **26 mars, 2 et 9 avril**
- Expérimenter l'harmonisation de toutes nos structures vitales pour renforcer notre présence au monde : une séance **le 23 avril**

COURS DE QI GONG

En petit groupe de 5 personnes **tous les mercredis.**

- **Qi Gong débutant de 13h à 14h**
- **Qi Gong méditatif, de la sagesse ou Zhi Neng Qi Gong de 14 à 15h**
- **Qi Gong santé de 15h à 16h.** Séances de qi gong adaptées pour publics spécifiques : amélioration d'une pathologie, personnes en convalescence, personnes en situation de handicap, séniors (Séance au 2ème étage).

Cours animés par Florence Leclercq, diplômée d'Etat, DEJEPS en Qi Gong.

Plus de renseignements et inscriptions auprès de Florence au 06 09 16 17 66