

16 h **Kinésiologie**

Stéphanie Longu

La kinésiologie est une pratique de gestion de stress. Elle interroge le corps pour accéder et corriger l'état émotionnel et énergétique lié au sujet traité. Quelques séances suffisent pour retrouver une liberté d'être et d'agir. Pour toutes, de 0 à 99 ans.

Contact : 06 17 72 12 13 • stephanie.longu.kinesiologie@gmail.com

17 h **Pause ludique et artistique**

Nathalie Dahbi

Invitation à se reconnecter à soi, à s'honorer en s'offrant une parenthèse créative. À l'aide de médias artistiques... Venez jouer, expérimenter, en toute simplicité et dans la bonne humeur ! Pour adulte.

Contact : 06 63 38 57 04 • nathaliedahbi@yahoo.com

Extérieur

Toute la journée

Massage amma assis

Olivier Thomas

Massage énergétique sur le haut du corps. Originaire du Japon, amma signifie « calmer par le toucher ». Holistique, il apporte un bien être du corps et de l'esprit. Il est tout particulièrement adapté pour le personnel travaillant sur ordinateur.

Contact : 06 34 71 21 60 • lalatcha.massage@gmail.com

Les journées découvertes



Création : Stéphanie Longu • 06 17 72 12 13



LE CHANT DU BIEN-ÊTRE présente
RÉSEAU DE PRATICIENS – CAFÉ ASSOCIATIF

Journée portes
ouvertes
15 septembre 2019



Programme

Information 07 69 97 38 76

Accès libre et sans réservation

Venez découvrir les activités du Chant du bien-être, et rencontrer les intervenants 2019-2020!

Accès libre et sans réservation, tout au long de la journée.
Déjeuner, repas partagé et échanges avec les praticiens.

Salle collective (rez-de-chaussée)

9 h **Kundalini yoga** **Amrit Swaran Singh**

Cette technique quantique de la conscience nous guide dans l'exploration des diverses dimensions de notre expérience humaine. Elle renforce le système nerveux, éveille le mental intuitif, libère les anciens programmes pour intégrer nos potentiels infinis.

Contact : 06 31 35 68 87 • amrit.swaran11@gmail.com

[Découvrez aussi les cours hebdomadaires de kundalini yoga proposés par Morgane Sene
Contact : 06 59 85 26 21 • contact@changeforgood.center]

10 h **Régénère et sens par le son** **Manesh Ponsonnet**

L'atelier propose, en petit groupe, une exploration du son (ancrage, écoute, chant intuitif, diphonique, jeux de voix, bols chantants...). Énergie et bonne humeur.

Contact : 06 07 26 26 10 • maneshono@outlook.com

11 h **Tai Chi** **Dymphna Donnan**

Une approche simplifiée du Tai Chi, qui renforce l'ancrage et le centrage. Apprendre à harmoniser le corps et l'esprit et gérer le stress, amener le calme et améliorer la santé.

Contact : 06 88 77 25 05 • dymnadonnan@gmail.com

12 h **Hatha yoga** **Alice Rutten**

Yoga doux, séance orientée vers la torsion. Ouverture des champs de vision. Ouvert à tou·te·s.

Contact : 06 95 08 13 52 • alicerutten@hotmail.com

13 h **Méditation et visualisation créative** **Joy Liengard**

Se poser dans le silence et être guidé pour retrouver l'équilibre et développer sa créativité intérieure et son intuition.

Contact : 07 63 49 44 81 • joyliengard@gmail.com

14 h **Yoga du son** **Christophe Beaulieu**

Le yoga du son est une pratique qui consiste à chanter certains mantras et toutes les voyelles entrecoupées de postures de Hatha yoga ou Vinyasa yoga. Il procure à l'âme la nourriture vibratoire dont elle a besoin.

Contact : 06 62 61 59 93 • toucherharmonie@gmail.com

15 h **Hatha yoga** **Mélanie Michel**

C'est un yoga traditionnel pour tous les âges, accessible à tou·te·s. Les postures s'appuient sur le souffle pour réveiller et activer l'énergie.

Contact : 06 65 62 24 20 • melmichel15@gmail.com

16 h **Bien-être par le chant** **Joy Liengard**

Libérez votre voix, dénouez les tensions corporelles; un corps détendu est une vaste caisse de résonance d'où la voix peut jaillir et s'épanouir, en lien avec le corps, le cœur et l'esprit.

Contact : 07 63 49 44 81 • joyliengard@gmail.com

17 h **Sophrologie** **Mangala Tual**

Relaxation allongée, respirations, conscience de la dimension corps-mental-émotions-esprit. Visualisations et pensée positive.

Contact : 06 73 46 04 08 • mangala.sophrom@gmail.com

Salle Les oiseaux (3^e étage)

9 h 30 **Atelier d'écriture** **Anne-Marie Le Gallic et Audrey Rousse**

Cet atelier propose un temps pour soi. À travers plusieurs jeux d'écriture, se laisse inspirer. L'écrit se fait en toute liberté, à la fin de chaque moment d'écriture, un temps d'écoute se fait dans la bienveillance et le respect de chacun·e.

Contact : Anne-Marie Le Gallic : 06 73 07 43 11 • amlegalic@hotmail.com

Audrey Rousse : 06 66 24 47 03 • audreyrousse44@hotmail.fr

11 h **EFT** **Romain Ley**

Venez découvrir l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, technique de libération émotionnelle) et le *Matrix Reimprinting* (réencodage de la matrice) : transformez vos croyances subconscientes et changez vos vies!

Contact : 06 28 43 77 86 • romainleymatrix@yahoo.com

12 h **Langue des signes pour bébés et jeunes enfants** **Amélie Hue**

Utiliser le langage gestuel avec son enfant permet de développer la communication avant que bébé parle. Atelier d'initiation, avec lecture d'histoire signée et apprentissage de quelques mots en langue des signes.

Contact : 06 50 55 86 43 • info@ah-bien-etre.fr

15 h **Je suis jeune et je veux réussir ma vie** **Mangala Tual**

Atelier pour adolescent·e·s 12-18 ans : relaxation, conscience corps-émotions-mental, confiance en soi, pensée positive.

Contact : 06 73 46 04 08 • mangala.sophrom@gmail.com