

## Description des partenaires santé et des ateliers

### Mardi 02/04/24

#### 9h - 11h30 : Atelier individuel - Réflexologie

Marie Cavallé est naturopathe, la naturopathie est une pratique holistique qui vise à préserver et optimiser votre santé globale par des moyens naturels. Elle vous propose un atelier sur la réflexologie plantaire. Celle-ci repose sur l'existence de zones et de points réflexes qui se retrouvent sur différentes parties du corps et notamment sur les pieds. Au niveau des pieds, tous les organes (foie, estomac, poumons...), les systèmes (nerveux, lymphatiques, hormonaux...) et les parties du corps (colonne vertébrale, épaule, bassin...) correspondent à des zones ou à des points bien spécifiques et cartographiés.

Il s'agit d'une méthode d'acupression qui favorise l'élimination des toxines, la libération des blocages et de l'énergie. Ainsi, cet outil peut être utilisé en complément d'un accompagnement spécifique mais également comme un moment de détente et de relaxation.



#### 12h30 - 13h30 : Atelier collectif - L'énergie de 2024

Dévoilez votre potentiel en 2024 avec Cyrielle Quintard, Numérologue stratégique.

Elle saura vous guider dans une exploration précise du nombre 8. Découvrez les énergies universelles de 2024, qui nous accompagnent pour mieux les exploiter.

Explorez les clés de la numérologie pour prendre des décisions en accord avec vos projets.

Un atelier unique pour booster votre confiance et avancer sereinement vers 2025.

#### 18h30-19h30 : La naturopathie et Bye Bye Allergies au service du sportif



Cet atelier-conférence interactif proposé par Claudine Luque, combine l'expertise de la naturopathie et la méthode innovante Bye Bye Allergies pour vous aider à atteindre votre plein potentiel sportif.

En explorant les liens entre nutrition, allergies et performances physiques. Apprenez à identifier les causes profondes de vos allergies et à les corriger grâce à des conseils personnalisés.

Que vous soyez un athlète confirmé ou que vous pratiquiez simplement une activité sportive, cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent aller plus loin et atteindre leurs objectifs sportifs en se sentant bien dans leur corps.

**Mercredi 03/04/24**

### 9h - 11h30 : Atelier individuel - Bilan énergétique et rééquilibrage

Experte en magnétisme, Séverine Rondi vous guide sur la voie du mieux-être en vous proposant des séances sur-mesure. Grâce au bilan énergétique, plongez au cœur de votre état énergétique, identifiez les zones de blocage et de déséquilibre et comprenez les causes profondes de vos troubles physiques et émotionnels. Ensuite, bénéficiez d'un rééquilibrage énergétique personnalisé et adapté à vos besoins spécifiques. Ce soin stimulera vos points d'énergie en favorisant la circulation harmonieuse du flux vital. Il permet aussi de soulager vos douleurs chroniques et aiguës qui vous limitent.

Profitez d'une approche holistique pour identifier les origines de vos maux et libérez les tensions physiques et émotionnelles qui vous affectent.



### 12h - 14h30 : Atelier individuel - Massage ou réflexologie



Perrine vous dorlote au cours d'un moment de détente et de lâcher prise. La réflexologie est une technique de relaxation et de bien-être dans laquelle les pressions exercées sur les points réflexes des pieds permettent d'auto réguler l'organisme et de rétablir l'équilibre.

De plus, elle propose aussi des massages ciblés qui sont utiles aux personnes pressées ou encore qui ont vraiment besoin de se faire masser une partie du corps qui en a le plus besoin.

### 18h30 - 19h30 : Atelier collectif - Le pouvoir de l'inconscient dans l'atteinte des objectifs

Avec Stéphanie Martinez, explorez votre inconscient et libérez votre potentiel pour atteindre vos objectifs ! Plongez au cœur de votre esprit et découvrez comment l'inconscient influence vos pensées et vos actions. Identifiez les obstacles mentaux qui vous limitent et vous empêchent d'avancer vers vos rêves.

Développez des outils concrets pour reprogrammer votre inconscient et le mettre au service de vos objectifs. Apprenez des techniques de visualisation et d'affirmations positives pour booster votre confiance en vous et explorez votre plein potentiel. Cet atelier est un véritable voyage de transformation dans un environnement bienveillant.

Vous échangerez et partagerez vos expériences avec d'autres participants, nourrissant ainsi votre développement personnel.



# Jeudi 04/04/24

## 9h - 11h30 : Atelier individuel : Découverte de la sophrologie

Voyagez vers la détente et le bien-être avec l'atelier découverte de la sophrologie grâce à Florence Cartasso. Offrez-vous une parenthèse de relaxation et laissez-vous guider par la sophrologie, une méthode douce et efficace pour apaiser le corps et l'esprit. Guidé par un professionnel bienveillant, vous explorerez vos ressources intérieures et cultivez le bien-être en profondeur. Vous partagerez également vos ressentis et expériences dans un échange convivial avec d'autres participants. Cet atelier interactif vous permettra de découvrir les fondements de la sophrologie, ses origines et ses applications concrètes. Vous apprendrez des techniques simples et puissantes : respirations, relaxation musculaire progressive et visualisations positives. Que vous soyez novice ou déjà familier avec la sophrologie, cet atelier est une invitation à découvrir ou approfondir cette méthode ancestrale et ses bienfaits. Vous apprendrez des outils concrets pour gérer le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et bien plus encore. Vous développerez votre confiance en vous et vos capacités, et cheminerez vers une vie plus sereine et harmonieuse.



## 12h30 - 13h30 : Atelier collectif : L'hypnose dans la pratique sportive et la gestion du poids



Transformez votre corps et renforcez votre bien-être grâce à l'hypnose, la naturopathie et le sport ! Cet atelier interactif et immersif co-animé par Débora Primi, hypnothérapeute, et Marie Cavallé, naturopathe, vous permettra de découvrir une approche holistique et personnalisée pour enfin atteindre vos objectifs de transformation corporelle et de bien-être émotionnel. Combinez l'hypnose, la naturopathie et le sport pour renforcer sa confiance en soi, sa motivation, gérer ses émotions, améliorer son image corporelle, atteindre ses objectifs, déprogrammer les schémas alimentaires limitants, développer une relation saine avec la nourriture, optimiser votre digestion et votre métabolisme et découvrir

des activités physiques pour lesquelles vous prendrez du plaisir à développer votre bien-être physique. (j'ai pas réussi à trouver de photos)

## 17h30 - 20h : Atelier individuel : Soins énergétiques

Jonathan est plus qu'un simple praticien énergétique, sa maîtrise de différentes techniques énergétiques telles que le Reiki, le Knapp, l'EFT et l'hypnose régressive lui permet de proposer un accompagnement holistique et personnalisé. Enfants, adultes, familles, couples... Jonathan adapte ses séances à chaque individu et à ses besoins spécifiques. Que vous soyez à la recherche d'un soulagement ponctuel ou d'un accompagnement dans la durée, il saura vous proposer la solution la plus adaptée. Les soins proposés peuvent vous permettre de :

- Gérer votre stress et votre anxiété.
- Soulager vos douleurs physiques et émotionnelles.
- Améliorer votre sommeil et votre qualité de vie.
- Développer votre confiance en vous et votre estime de soi.
- Surmonter vos phobies et vos traumatismes.
- Retrouver un sentiment de paix et d'harmonie intérieure.

Jonathan est un véritable allié sur le chemin du mieux-être. Son approche humaine et bienveillante vous permettra de vous sentir écouté, compris et soutenu tout au long de votre parcours.



# Vendredi 05/04/24

## 9h - 11h30 : Atelier individuel : rééquilibrage aux bols tibétains

Joëlle, masseuse vous permet une reconnexion avec vous même au travers des bols tibétains. Au cours de cet atelier personnalisé, vous vivrez une expérience unique et immersive au son des bols chantants.

Les vibrations harmonieuses des bols tibétains vous transporteront dans un état de relaxation profonde, propice à la libération des tensions et au bien-être. Joëlle adaptera l'atelier à vos besoins et à vos intentions dans des buts divers et variés comme : Harmoniser vos centres d'énergie (chakras), dissoudre les blocages émotionnels et physiques, stimuler votre circulation sanguine et lymphatique, améliorer votre qualité de sommeil, renforcer votre système immunitaire, accroître votre sentiment de paix intérieure et de bien-être.



## 12h - 14h30 : Atelier individuel : thérapie solutionniste expérientielle



Jean-Richard Baillard, psychopraticien certifié en TSE, accompagne les personnes vers un changement durable en activant leurs ressources intérieures et en les aidant à expérimenter concrètement les solutions qu'elles recherchent.

La TSE peut être utilisée pour une large variété de problématiques, telles que :

- Le stress et l'anxiété
- Les troubles du sommeil
- La gestion des émotions
- Les phobies et les traumatismes
- Les difficultés relationnelles

- Le manque de confiance en soi
- Les douleurs chroniques
- Les troubles alimentaires
- Le développement personnel et la recherche de sens

C'est une approche prometteuse et efficace pour un changement durable et s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur bien-être et développer leur potentiel.

## 17h30 - 20h : Atelier individuel : Composer son assiette santé au quotidien

Pascale Lajoinie, conseillère en nutrition, vous propose de découvrir les 7 familles d'aliments pour mieux composer ses assiettes au quotidien pour retrouver vigueur et bien-être.

Elle vous délivre ensuite des conseils nutritionnels concrets et adaptés à votre rythme de vie et à vos besoins. Son objectif est de vous aider à adopter une alimentation saine et durable qui vous permettra de retrouver santé et vitalité.

