Ateliers Découvertes
Bien-être - Vitalité - Santé

samedi 28 septembre

09h30-10h30 - PHYTOTHÉRAPIE LOCALE
avec Sébastien Berthier: Reconnaître et utiliser les simples qui nous entourent.
Présentation des plantes les plus courantes, cueillies du matin. Reconnaissance, conseils pour le séchage et la conservation, propriétés et usages.

11h00-12h30 - YOGA DANCE
avec Stéphanie Garcia: Danser pour se faire du bien.
Voyager dans la musique, explorer ses mobilités, écouter avec son corps, construire sa danse sur des bases inspirées du Yoga, pour laisser naître un mouvement spontané: la joie du laisser danser! Techniques: modern'dance (Limon), hatha yoga, afro-contemporain, danses de la Lune, pédagogie Irène Popard.

12h30-14h00 (pique-nique possible sur place)

14h00-16h00 - CONSTELLATION ET TAROT
avec Aude Wagnon: Mise en scène, en groupe, de situations personnelles qui vous interrogent.
Poser un autre regard et laisser émerger les solutions: - à partir de situations qui vous interrogent. - sans avoir besoin de les exposer. - à travers le corps, l'espace et les mots. - grâce à la magie du groupe. Constellation associée à l'univers symbolique du Tarot de Marseille de Jodorowsky.

16h30- 18h30 - BODY MIND CENTERING®
avec Delphine Gaud: éducation corporelle rééquilibrante, conférence et atelier (tenue souple et couverture à prévoir)
Qu'est-ce que le Body-Mind Centering® ? Quels sont ses principes, sa spécificité, son contexte historique, ses champs d'application et la manière personnelle de chaque praticien de la transmettre en groupe ou en séance individuelle. Après une courte pause, atelier de pratique.

dimanche 29 septembre

10h00-12h00 - YOGA DU CACHEMIRE
avec Scylia Condamin: Laisser revenir sans intention la sensibilité profonde.
Dans le Yoga du Cachemire, on propose à la posture de s'incarner dans le corps. Pas le corps que l'on voudrait ou que l'on refuse: le corps tel qu'il se présente, dans un ressenti sans référence, dans une écoute libre de jugement et d'attente. Les gestes et les mouvements surgissent naturellement. Dans un profond lâcher-prise, on se dépose dans le souffle et dans l'instant présent. La tranquillité, vécue dans les postures, se transposera alors spontanément dans la vie de tous les jours. (tapis à prévoir)

12h00-14h00 (pique-nique possible sur place)

14h00-15h30 - NATUROPATHIE
avec Audrey Bottero: La naturopathie, c'est au quotidien que ça se passe! La naturopathie est une thérapeutique considérée comme une médecine traditionnelle par l'OMS, ...et surtout, elle est une façon de vivre! Grâce aux nombreuses techniques qui entrent dans son champ d'action, elle est une solution pratique aux maux du quotidien, et mieux, elle aide à les anticiper. Nous verrons ensemble comment se préparer au mieux à l'automne et à l'hiver.

16h00-17h30 - BIODANZA
avec Chloé Semichon: "Danser sa vie": un chemin de transformation par la danse.
Danser, bouger, retrouver son mouvement naturel, la Biodanza est un chemin de transformation par la danse. Sans chorégraphie ni performance, la Biodanza libère la joie de vivre, augmente la confiance et l'estime de soi. Elle réactive nos forces de vie, de créativité par la rencontre authentique avec soi, avec les autres et avec le monde.

Organisation : ANNONAY RESEAU INFO SANTE - Renseignements 04 27 51 94 76 / 06 60 04 71 59
https://www.annonayreseauinfosante.fr