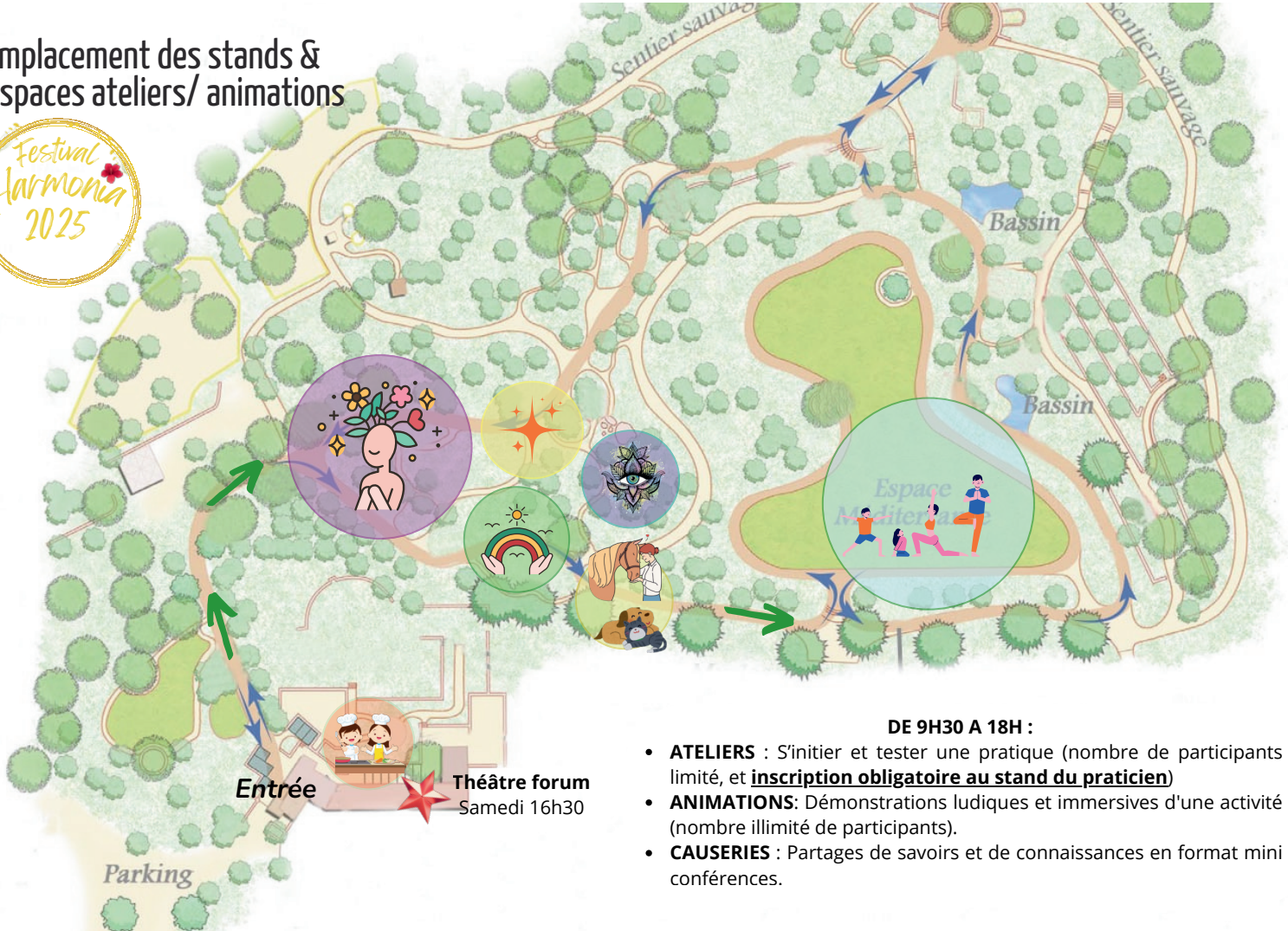


Emplacement des stands & espaces ateliers/ animations



DE 9H30 A 18H :

- **ATELIERS** : S'initier et tester une pratique (nombre de participants limité, et **inscription obligatoire au stand du praticien**)
- **ANIMATIONS** : Démonstrations ludiques et immersives d'une activité (nombre illimité de participants).
- **CAUSERIES** : Partages de savoirs et de connaissances en format mini conférences.



SE NOURRIR

- ALIMENTATION SAIN ET GOURMANDE - Corinne JOUBIQUX
- NATUROPATHIE - Flavie GIL
- DIETETIQUE - Carla CIANFARANI



S'HARMONISER

- YOGA DU RIRE - Nathalie JOUMIER
- ART-THÉRAPIE - Volkmar ERNST
- SONOTHÉRAPIE - Vincent VOEGLIN
- HYPNOSE PLEINE CONSCIENCE - Nathalie FILIPPI-PAOLI
- HUMANO-DENTOSOPHIE - Laure SALAMA
- RETRAITES POST-PARTUM - Elsa AMIGUES
- MASSAGES/ AROMATHÉRAPIE - Laetitia TARTAS/ LUCIANI
- HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS - Julien FAUCONNIER
- DISTILLATION ET FABRICATION DE COSMÉTIQUES - Poï DEMONGEOT
- OLFACOTHÉRAPIE: MÉTHODE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE - Carole MICHELOUD



S'ÉPANOUIR

- SOPHROLOGIE/ HYPNOSE - Michèle GUERIN
- COACHING VIE & SCOLAIRE/ HYPNOSE SPECIALISÉE ENFANTS ET ADOS - Nathaly SNELLA
- COACHING PRO/ PNL - Michèle GUIDICELLI
- RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE - Christelle MOUGEOT
- COACH/ FACILITATRICE - Charlotte BOHL
- RÉFLEXOLOGIE ET DIEN CHAN - Sylvie BERENI
- YOGA, EMOTIONS ET PSYCHO - Nelly CAMPO



LIRE SON CHEMIN

- ENERGÉTIQUE - Virginie ABROT
- NATUROPATHIE/ ÉNERGÉTIQUE HOLISTIQUE PAR SCAN AURIQUE - Marie-Hildegarde SAIM
- COACHING DE VIE/ ASTROLOGIE - Cassandra MARTINEZ
- ASTROLOGIE - Alexia CARPIGANI
- TAROT PSYCHOLOGIQUE - Latifa GALLO et Cathy JEFFREY
- PSYCHOGÉNÉALOGIE/ CONSTELLATIONS FAMILIALES/ ANALYSE TRANSGÉNÉRATIONNELLE - Véronique ORSINI
- HUMAN DESIGN - Fiore di luna



RESSENTIR LES ÉNERGIES

- MAGNÉTISME - Marilynne MONDOLFI
- ARTISANAT LAPIDAIRE/ LITHOTHÉRAPIE/ SOINS ÉNERGÉTIQUES - Carole MALLET
- MAGNÉTISME/ RADIESTHÉSIE/ GÉOBIOLOGIE - André SALDUCCI



S'OUVRIRE AU MONDE ANIMAL

- KINESIOLOGIE/ COMMUNICATION ANIMALE - Anaïs VALPREMIT
- EQUICOACHING - Cécile DEGIOANNI
- NATUROPATHIE ANIMALIERE/ MASSAGE CHATS ET CHIENS - Christine DESCHASEAUX
- EQUICOACHING - Blandine VALLOIS



BOUGER

- SALVATICA - Artisanas du bien-être. Retraites bien-être et nature
- YOGA - Moweï LIU
- TANTRA / MÉDITATION ACTIVE - Bodhi SAMBHAVA
- MASSAGES / VIBRATIONS JAPONAISE - Françoise SANTELLI
- QI GONG ET TAI JI QUAN - Stéphane GIRAUD
- YOGA - Angélique SARAIS
- PILATES - Gabrielle HOYON
- DANSE THÉRAPIE - Adeline OUSTRAIN
- YOGA/ MOVIMENTO / AYURVEDA - Amalia FESTINO
- MASSAGE / TAO YIN YOGA/ BOLS TIBÉTAINS - Cécile BARTOLINI
- CROSSFIT - Matteo FISCHER GIOVANETTI
- DANSE INTUITIVE - Aurore BRAUER
- MÉDITATION ACTIVE/ THÉRAPIE BIODYNAMIQUE - Angela MONTRONE
- SWING - Association CORSICASWING



SE NOURRIR

ALIMENTATION SAINE ET GOURMANDE - Corinne JOUBIOUX

15h - CAUSERIE "Gluten free" : Tout ce qu'il faut savoir pour faire les bons choix au quotidien. 45mn. Adultes.

12h00 - ANIMATION "Energy balls", en-cas sains et gourmands pour toute la famille, à décliner à l'infini. Sans sucre raffiné ni cuisson ! 45mn. Tout public.

16h - ANIMATION Lait végétal "maison", sain, savoureux et économique. Exit les boissons industrielles et les additifs néfastes ! 45mn. Adultes/ ados, parents avec enfants.

NATUROPATHIE - Flavie GIL

10h30 et 14h00 - CAUSERIE Jeûner plusieurs jours : implications et bénéfices. Comment se déroule une semaine de jeûne, les différentes étapes traversées par notre corps et l'intérêt pour notre organisme. 45mn.

DIETETIQUE - Carla CIANFARANI

11h - ATELIER Mon assiette anti-inflammatoire : les bons choix pour apaiser le corps. 45mn. Adultes.

14h30 - ANIMATION Bilan-recentrage : Faire le point sur son hygiène de vie (alimentation, sommeil, stress, mouvement...) pour identifier un domaine à recentrer, et repartir avec un petit engagement personnel motivant, facile à mettre en place. 30mn. Adultes.

17h - CAUSERIE Se reconnecter à son cycle : alimentation et hygiène de vie au service des femmes. 1h. Public femmes.



S'HARMONISER

ART-THÉRAPIE - Volkmar ERNST

10h, 11h30, 14h30 et 16h - ATELIER Initiation à l'art-thérapie et au processus de création artistique. 1h. Tout public.

SONOTHÉRAPIE - Vincent VOEGLIN

10h30, 11h30, 15h, et 17h - ATELIER Voyage sonore, une invitation à se ressourcer, un moment de bien-être aux sons des flûtes amérindiennes, des bols tibétains, carillons, sansula etc. 30mn. Tout public.

AROMATHÉRAPIE - Laetitia TARTAS/ LUCIANI

11h, 14h et 16h - ANIMATION aromathérapie et cosmétique. 1h. Tout public.

10h, 12h15, 15h30 et 17h - ATELIER massage crânien Shirochampi, massage indien par des petites pressions des épaules, des cervicales, jusqu'à la tête. 1h (15mn/pers.). Tout public.

13h30 et 15h - CAUSERIE - Venez découvrir Evasion CorsAsia, votre SPA privatif au cœur du maquis. 30mn.

HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS - Julien FAUCONNIER

11h30 et 16h - ATELIER présentation d'une dizaine d'huiles essentielles de Corse et leurs propriétés. 1h00. Adultes.

HYPNOSE EN PLEINE CONSCIENCE - Nathalie FILIPPI-PAOLI

13h30 - ATELIER Hypnose pour libérer les tensions et lâcher prise. 30mn. Tout public.

DISTILLATION ET FABRICATION DE COSMÉTIQUES - Poi DEMONGEOT

14h et 16h - ATELIER "L'odorat, un des 5 sens" : découverte olfactive de plantes aromatiques. 20mn. Tout public.

12h et 15h - CAUSERIE "La cosmétique naturelle un auto-soin". 30mn.

DENTOSOPHIE - Laure SALAMA

13h et 15h - CAUSERIE "Nos Dents : une porte vers la santé".

De l'équilibre buccal à l'équilibre global. 30mn. Tout public.

RETRAITES POST-PARTUM - Elsa AMIGUES

10h - CAUSERIE "Préparer son post-partum". 30mn. Tout public.

14h - CAUSERIE "Bien-être et post-partum". 30mn. Tout public.



S'EPANOUIR

SOPHROLOGIE/ HYPNOSE - Michèle GUERIN

10h30 - ATELIER Yoga 3-6 ans. Durée 15mn. Parents avec enfants.

11h00 - ATELIER Relaxation ludique. Durée 45mn. Enfants 6 à 13 ans.

15h30 - ATELIER découverte de la sophrologie. 45mn. Adultes/ ados.

COACHING VIE & SCOLAIRE/ HYPNOSE SPECIALISÉE ENFANTS ET ADOS

- Nathaly SNELLA

11h30 - ATELIER hypno-pause. Respirer, ressentir, relâcher : Un retour à soi avec la cohérence cardiaque et l'ancrage corporel. 45mn. Adultes/ados sous pression.

15h30 - ATELIER ludique et créatif "Mon kit émotion anti-tempête" : Pour aider les enfants à reconnaître, comprendre et apaiser leurs émotions. 45mn. Enfants jusqu'à 13 ans.

17h00 - ATELIER "Mission émotion : duo en connexion !" : Pour vivre un moment de vraie complicité entre parents et enfants (5/13 ans) où le corps, le souffle et l'imaginaire deviennent des ponts de communication. 45mn-1h. Parents avec enfants.

COACHING PRO/ PNL - Michèle GUIDICELLI

11h00 - ATELIER Gestion rapide d'un stress face à une situation nouvelle ou répétitive. 1h. Adultes/ ados.

14h30 - ATELIER Scénarios de Vie et Recadrage PNL : identifier et transformer un scénario limitant. 1h. Adultes/ ados.

16h30 ✨ **THÉÂTRE FORUM Addiction aux écrans**. 1h30. Tout public. Théâtre participatif où chacun intervient pour jouer et proposer des solutions à ce problème courant. (dans la grande salle du Parc)

RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE - Christelle MOUGEOT

10h - ATELIER Réflexologie & stress : Apprendre à libérer son stress et à se relaxer naturellement grâce à des gestes de réflexologie. 45mn. Tout public.

16h30 - ATELIER Réflexologie & émotions : Comment l'autostimulation peut accompagner pour apaiser et harmoniser les émotions naturellement. 45mn. Tout public.

COACH/ FACILITATRICE - Charlotte BOHL

10h et 13h - ATELIER "Libérée, délivrée de ma to-do list": méthode simple pour faire le tri, alléger ta tête et retrouver du temps. 45mn. Adultes.

RÉFLEXOLOGIE ET DIEN CHAN - Sylvie BERENI

11h - ATELIER Massages multi réflexologiques : massage du visage avec les douze gestes du matin et du soir pour conserver santé et jeunesse. 30mn. Adultes/ ados.

13h - ATELIER Réflexo-drainage du système lymphatique, pour éliminer les toxines et maintenir en forme le système immunitaire. 30mn. Adultes.

15h - CAUSERIE La réflexologie plantaire. 30mn.

16h - ANIMATION Réflexologie palmaire, autothérapie : Pause anti-stress. Apprendre à s'auto masser les mains avec une balle de golf. 30mn

YOGA, EMOTIONS ET PSYCHO - Nelly CAMPO

10h30 - ATELIER Yoga et émotions : Utiliser le yoga pour reconnaître ses émotions et cohabiter avec elles. 30mn. Adultes.

13h30 - CAUSERIE Réflexions sur la "Dictature du bonheur" : Observations croisées et mises en perspective. 1h.



LIRE SON CHEMIN

ENERGÉTIQUE - Virginie ABROT

10h30 - CAUSERIE Symbolique du Tarot de Marseille à travers des jeux de rôle. 1h. Tout public.

13h30 et 17h - ATELIER jeux de rôle avec la symbolique du Tarot de Marseille. 1h. Tout public.

NATUROPATHIE/ ÉNERGÉTIQUE HOLISTIQUE PAR SCAN AURIQUE -

Marie-Hildegarde SAIM

Toutes les 30mn, sur inscription : SCAN AURIQUE INDIVIDUEL

COACHING DE VIE/ ASTROLOGIE - Cassandra MARTINEZ

10h - CAUSERIE - "Astrologie de l'Âme" : ton thème astral comme éclaircisseur de ton Essence profonde et ton Chemin de Vie unique. 30mn.

15h - ANIMATION "Faire de ton thème astral un allié du quotidien". Méthode simple et ludique, pour une vie plus fluide et alignée !". 45mn.

17h - ANIMATION "Vis-tu en mode survie... ou pleinement EN-VIE ?" Découvre les clés pour retrouver ta vraie puissance de vie !". 45mn.

ASTROLOGIE - Alexia CARPIGIANI

Toute la journée : ROUE DU ZODIAQUE : fais-la tourner pour découvrir ton défi du jour!

11h00 - ATELIER "découvre ton signe opposé" - Comment l'intégrer pour trouver l'équilibre. 45mn. Adultes/ ados.

13h45 - ANIMATION "Carte astrale, viens jouer avec les étoiles !".

Pour s'initier aux astres et à leur messages. Adultes/ ados.

15h00 - ATELIER "Mon Astro-portrait". Découvre ton Soleil, ta Lune et ton Ascendant! 30mn. Adultes/ ados.

HUMAN DESIGN - Fiore di Luna

11h30 et 14h30 - CAUSERIE Les clés du Human Design : Fondamentaux de ce système qui combine astrologie, Yi Jing, Kabbale, génétique et chakras, et comment il peut nous aider à nous épanouir en suivant notre propre voie. 1h. Adultes.

RESSENTIR LES ÉNERGIES

MAGNÉTISME - Marilyne MONDOLFI

11h30 et 14h - ATELIER ancrage - rééquilibrage - Relâchement des tensions. 30mn. Tout public.

10h30 - 15h et 16h - CAUSERIE Géobiologie, impact des ondes et mémoires des lieux sur la santé. 30mn.

17h - CAUSERIE Les blessures de l'âme. 40mn.

ARTISANAT LAPIDAIRE/ LITHOTHÉRAPIE - Carole MALLET

10h30 et 14h30 - ATELIER "Se Re-Connaître et s'Accueillir avec les pierres". 45mn. Tout public.

MAGNÉTISME/ RADIESTHÉSIE/ GÉOBIOLOGIE - André SALDUCCI

11h - 14h et 16h - ATELIER sourcellerie: approche ludique avec les baguettes de sourcier. Ressentir les énergies environnantes (minérales, animales, végétales) avec le corps. 45 mn. Tout public.

S'OUVRIRE AU MONDE ANIMAL

KINESIOLOGIE/ COMMUNICATION ANIMALE - Anaïs VALPREMIT

10h30 - ATELIER Rencontre avec le monde animal. Comment mieux écouter son intuition et développer ses facultés. Avec des photos d'animaux. 50mn. Adultes/ados.

14h30 - ATELIER Apprendre à écouter les animaux. Développer son écoute intérieure, puis s'entraîner à écouter les animaux sur photos. 50mn. Adultes/ados.

EQUICOACHING/ MEDIATION EQUINE - Cécile DEGIOANNI

10h - CAUSERIE "Comment les chevaux peuvent nous aider à prendre notre place dans la famille et dans la société". 30mn.

10h30, 12h, 14h00 et 15h30 - ATELIER équicoaching, ensemble avec le cheval. Pour mieux se comprendre, poser ses limites, renforcer le lien, en famille, entre amis ou en couple. 45mn-1h. Tout public.

NATUROPATHIE ANIMALIERE/ MASSAGE CHATS ET CHIENS - Christine DESCHASEAUX

11h30 et 15h - CAUSERIE "La naturopathie animalière", c'est quoi ? Pour qui ? Comment ça marche ? 30mn.

EQUICOACHING - Institutrice Medicine Horse Way - Blandine VALLOIS

10h30 - CAUSERIE "Découvrir l'approche, inspirée par la Sagesse de la nature et la puissance non prédatrice des chevaux. 45mn.

13h - ATELIER s'ouvrir à son intuition et à son système de guidance intérieure". Développement personnel et apprentissage expérientiel facilité par les chevaux. 1h. Adultes/ados.

17h - ATELIER "Un pas de plus vers soi avec le cheval". Une invitation à aller à la rencontre de notre être authentique, avec la complicité et la sagesse des chevaux. 1h. Adultes/ados.

BOUGER

YOGA - Moweï LIU

10h - ATELIER Yoga du matin/ Flow: yoga doux pour démarrer la matinée. 1h. Adultes.

11h30 - CAUSERIE "Qu'est-ce que la sonothérapie ?" Comment les sons agissent sur le corps et l'esprit, et comment la thérapie sonore peut rétablir l'équilibre intérieur. 1h.

15h - ATELIER Yoga thérapie : libération corporelle et détente profonde par des mouvements lents. 1h. Adultes.

17h - CAUSERIE "Portes vers le subconscient" : Explorez le subconscient avec la méditation, la relaxation corporelle et le tirage des cartes intuitives. 1h.

TANTRA/ MÉDITATION ACTIVE - Bodhi SAMBHAVA

11h30 - CAUSERIE "Qu'est ce que le tantra?". 1h. Adultes.

14h00 - CAUSERIE Réenchanter son couple avec la méthode IMAGO. 30mn.

15h30 - ATELIER méditation active. Durée 1h. Adultes/ ados.

MASSAGES/ VIBRATIONS JAPONAISES - Françoise SANTELLI

10h - ATELIER "Au cœur du mouvement": Voyage multisensoriel mêlant l'aromathérapie, la chromothérapie, l'olfactothérapie et l'art du toucher intuitif et énergétique. 45mn. Tout public.

13h - ATELIER Duo, découverte des Vibrations Japonaises.

5 mouvements, correspondant à 5 zones clés du corps, dans le donner et le recevoir. 1h. Adultes/ ados.

14h30 - ATELIER "Je prends soin de mon ventre". Automassage doux, profond et libérateur (Chi Nei Tsang). 30mn. Tout public.

16h30 - ATELIER "Parfums d'essentiels" : "respire, bouge et ressens". Voyage sensoriel, à travers les parfums, le mouvement et la respiration consciente. 45mn. Tout public.

QI GONG ET TAI JI QUAN - Stéphane GIRAUD

10h - CAUSERIE "Les méridiens de la médecine chinoise" : Organisation générale, fonctions et utilisations thérapeutiques.

11h00 - ATELIER Qigong des 6 sons thérapeutiques : utiliser six modes d'expiration. Elle est à la fois une pratique d'entretien du principe vital et une méthode thérapeutique. 1h. Adultes/ ados.

15h00 - ATELIER Nei Yang Gong : force, souplesse et équilibre, 3 axes de travail des membres inférieurs dans le Qi Gong. 1h. Tout public.

16h30 - ANIMATION Qi Gong des 24 Energies. Enchaînement dynamique de 24 postures. Les mouvements sont amples et harmonieux, ils dynamisent tout le corps. 1h15.

YOGA - Angélique SARAI

10h - ATELIER Hatha yoga. 1h. Tout public.

15h30 - ATELIER Kinesiologie. 45mn. Tout public.

PILATES - Gabrielle HOYON

10h et 13h30 - ATELIER Initiation à la méthode Pilates : exercices visant le renforcement des muscles profonds, le contrôle sur notre corps et une respiration en conscience. 30mn. Adultes/ ados.

15h - CAUSERIE "S'approprier son corps : la clé du bonheur !" 30mn.

16h - ATELIER "Relax un max" : Gestion des tensions physiques, mentales et émotionnelles. 30mn. Adultes/ ados.

DANSE-THÉRAPIE - Adeline OUSTRAIN

11h00 - ATELIER Mouvement et conscience corporelle. 40mn. Adultes/ados.

16h00 - ANIMATION "Voyage en danse libre". 1h. Adultes/ ados.

YOGA/ MOVIMENTO/ AYURVEDA - Amalia FESTINO

11h - ATELIER Vinyasa Yoga Flow. État méditatif de plaisir et de bien-être, dans le mouvement et la respiration. 1h. Adultes.

16h - CAUSERIE "Ayurveda: l'art de bien vivre". Pour prévenir et guérir les déséquilibres. 1h.

CROSSFIT - Matteo FISCHER GIOVANNETTI

11h30 - CAUSERIE : les principes généraux du Crossfit. 30mn.

14h et 15h00 - ATELIER mini séance Crossfit. 30mn. Tout public

16h - ANIMATION démonstration d'haltérophilie. 20mn.

MASSAGE / TAO YIN YOGA/ BOLS TIBÉTAINS - Cécile BARTOLINI

11h30 - ATELIER : La respiration, ça se réapprend. Aller chercher une respiration diaphragmatique celle qui nous fait retrouver la respiration du nourrisson. 1h. Adultes/ados.

SWING - Association CORSICASWING

11h30 - ATELIER de danse SWING. 50mn. Adultes/ados.

14h - CAUSERIE : La danse comme vecteur politique et de santé. 30mn

17h - ANIMATION démonstration de danse SWING. 30mn.

SALVATICA - Artisanas du bien-être

10h - ATELIER Animal Flow avec Amalia FESTINO : Système de mouvements primaires, ludique et stimulant pour améliorer force, puissance, souplesse, mobilité et coordination. 1h. Adultes/ Ados.

14h30 - ATELIER Pratique avec l'arbre avec Cécile BARTOLINI : Utiliser l'incommensurable pouvoir de l'arbre pour relâcher ses émotions. 1h. Tout public.

DANSE INTUITIVE - Aurore BRAUER

15h - ATELIER danse intuitive - 1h. Public adultes/ ados.



SE NOURRIR

ALIMENTATION SAINE ET GOURMANDE - Corinne JOUBIUX

15h - CAUSERIE "Gluten free" : Tout ce qu'il faut savoir pour faire les bons choix au quotidien. 45mn. Adultes.

12h - ANIMATION "Energy balls", en-cas sains et gourmands pour toute la famille, à décliner à l'infini. Sans sucre raffiné ni cuisson ! 45mn.

16h - ANIMATION Lait végétal "maison", sain, savoureux et économique. Exit les boissons industrielles et les additifs néfastes ! 45mn. Adultes/ ados, parents avec enfants.

NATUROPATHIE - Flavie GIL

10h30 et 14h00 - CAUSERIE Jeûner plusieurs jours : implications et bénéfices. Comment se déroule une semaine de jeûne, les différentes étapes traversées par notre corps et l'intérêt pour notre organisme. 45mn.

DIETETIQUE - Carla CIANFARANI

11h - ATELIER Initiation à l'auto-massage plantaire : pour apaiser le corps et l'esprit. 30mn. Adultes/ados.

14h30 - ANIMATION Bilan-recentrage : Faire le point sur son hygiène de vie pour identifier un domaine à recentrer, et repartir avec un petit engagement personnel motivant, facile à mettre en place. 30mn. Adultes.

17h - CAUSERIE Micronutrition : comprendre les besoins profonds de notre corps. 1h. Adultes.



S'HARMONISER

YOGA DU RIRE - Nathalie JOUMIER

10h30, 14h et 16h - ANIMATION YOGA DU RIRE. 45mn. Tout public

ART-THÉRAPIE - Volkmar ERNST

10h, 11h30, 14h30 et 16h - ATELIER Initiation à l'art-thérapie et au processus de création artistique. 1h. Tout public.

SONOTHÉRAPIE - Vincent VOEGLIN

10h30, 11h30, 15h, et 17h - ATELIER Voyage sonore, une invitation à se ressourcer, un moment de bien-être aux sons des flûtes amérindiennes, des bols tibétains, carillons, sansula etc. 30mn. Tout public.

AROMATHERAPIE - Laetitia TARTAS/ LUCIANI

11h - 14h et 16h - ANIMATION aromathérapie et cosmétique. 1h. Tout public.

10h, 12h15, 15h30 et 17h - ATELIER massage crânien Shirochampi, massage indien par des petites pressions des épaules, des cervicales, jusqu'à la tête. 15mn. Tout public.

13h30 et 15h - CAUSERIE - Venez découvrir Evasion CorsAsia votre SPA privatif au cœur du maquis. 30mn.

HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS - Julien FAUCONNIER

11h30 et 16h - ATELIER présentation d'une dizaine d'huiles essentielles de Corse et leurs propriétés. 1h00. Adultes.

DISTILLATION ET FABRICATION DE COSMÉTIQUES - Poï DEMONGEOT

14h et 16h - ATELIER "L'odorat, un des 5 sens" : découverte olfactive de plantes aromatiques. Durée 20mn. Tout public.

12h et 15h - CAUSERIE "La cosmétique naturelle un auto-soin". 30mn.

DENTOSOPHIE - Laure SALAMA

13h et 15h - CAUSERIE "Nos Dents : une porte vers la santé".

De l'équilibre buccal à l'équilibre global. 30mn. Tout public.

RETRAITES POST-PARTUM - Elsa AMIGUES

10h - CAUSERIE "Préparer son post-partum". 30mn. Tout public.

14h - CAUSERIE "Bien être et post-partum". 30mn. Tout public.

OLFACTOTHÉRAPIE : MÉTHODE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE - Carole MICHELOUD

10h30 et 15h30 - ATELIER Les odeurs au service de l'écriture.

Une odeur d'huile essentielle : un souvenir, une émotion surgit... les mots glissent sur le papier... 40mn. Adultes/ ados.

11h30 et 17h - ATELIER Les odeurs au service du corps. Rencontre entre notre odorat et une huile essentielle : Sentir, ressentir ce qui se passe dans son corps et laisser naître un mouvement libre. 40mn. Adultes/ ados.



S'EPANOUIR

SOPHROLOGIE/ HYPNOSE - Michèle GUERIN

10h30 - ATELIER Yoga 3-6 ans. Durée 15mn. Parents avec enfants.

11h - ATELIER Relaxation ludique. Durée 45mn. Enfants 6 à 13 ans.

15h30 - ATELIER découverte de la sophrologie. 45mn. Adultes/ ados.

COACHING VIE & SCOLAIRE/ HYPNOSE SPECIALISÉE ENFANTS ET ADOS - Nathaly SNELLA

11h30 - ATELIER hypno-pause. Respirer, ressentir, relâcher :

Un retour à soi avec la cohérence cardiaque et l'ancrage corporel.

45mn. Adultes/ados sous pression.

15h30 - ATELIER ludique et créatif "Mon kit émotion anti-tempête", pour aider les enfants à reconnaître, comprendre et apaiser leurs émotions. 45mn. Enfants jusqu'à 13 ans.

17h - ATELIER "Mission émotion : duo en connexion !" Pour vivre un moment de vraie complicité entre parents et enfants (5/13 ans) où le corps, le souffle et l'imaginaire deviennent des ponts de communication. 45mn-1h. Parents avec enfants.

COACHING PRO/ PNL - Michèle GUIDICELLI

11h - ATELIER Mettre en pratique la CNV dans une situation de conflit.

1h. Adultes/ ados.

14h30 - ATELIER Comment jouer avec les États du Moi : Explorer les conflits internes et expérimenter des alternatives relationnelles. 1h. Adultes/ ados.

RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE - Christelle MOUGEOT

10h - ATELIER Réflexologie & stress : Apprendre à libérer son stress et à se relaxer naturellement grâce à des gestes de réflexologie. 45mn. Tout public.

16h30 - ATELIER Réflexologie & émotions : Comment l'autostimulation peut accompagner pour apaiser et harmoniser les émotions naturellement. 45mn. Tout public.

RÉFLEXOLOGIE ET DIEN CHAN - Sylvie BERENI

11h - ATELIER Massages multi réflexologiques : Massage du visage avec les douze gestes du matin et du soir pour conserver santé et jeunesse. 30mn. Adultes/ ados.

13h - ATELIER Réflexo-drainage du système lymphatique, pour éliminer les toxines et maintenir en forme le système immunitaire. 30mn. Adultes.

15h - CAUSERIE La réflexologie plantaire. 30mn.

16h - ANIMATION Réflexologie palmaire, autothérapie : Apprendre à s'auto-masser les mains avec une balle de golf, pour une pause anti-stress. 30mn

YOGA, EMOTIONS ET PSYCHO - Nelly CAMPO

10h30 - ATELIER Yoga et émotions : Utiliser le yoga pour reconnaître ses émotions et cohabiter avec elles. 30mn. Adultes.

13h30 - CAUSERIE Réflexions sur la "Dictature du bonheur" : Observations croisées et mises en perspective. 1h.



LIRE SON CHEMIN

ENERGÉTIQUE - Virginie ABROT

10h30 - CAUSERIE Symbolique du Tarot de Marseille à travers des jeux de rôle. 1h. Tout public.

13h30 et 17h - ATELIER jeux de rôle avec la symbolique du Tarot de Marseille. 1h . Tout public.

COACHING DE VIE/ ASTROLOGIE - Cassandra MARTINEZ

10h - CAUSERIE - "Astrologie de l'Âme" : ton thème astral comme éclairer de ton Essence profonde et ton Chemin de Vie unique. 30mn.

14h - ANIMATION "Faire de ton thème astral un allié du quotidien."

Une méthode simple et ludique, pour une vie plus fluide et alignée !". 45mn.

15h30 - ANIMATION "Vis-tu en mode survie... ou pleinement EN-VIE ?" Découvre les clés pour retrouver ta vraie puissance de vie !". 45mn.

17h - ATELIER "Renouer avec sa propre source d'Amour pour une relation plus douce à Soi-Même". 45mn. Adultes/ados.

ASTROLOGIE - Alexia CARPIGIANI

Toute la journée : ROUE DU ZODIAQUE : fais-la tourner pour découvrir ton défi du jour!

11h00 - ATELIER "découvre ton signe opposé" - Comment l'intégrer pour trouver l'équilibre. 45mn. Adultes/ ados.

13h45 - ANIMATION "Carte astrale, viens jouer avec les étoiles !"

Pour s'initier aux astres et à leur messages. Adultes/ ados.

15h00 - ATELIER "Mon Astro-portrait". Découvre ton Soleil, ta Lune et ton Ascendant! 30mn. Adultes/ ados.

NATUROPATHIE/ ÉNERGÉTIQUE HOLISTIQUE PAR SCAN AURIQUE - Marie-Hildegarde SAIM : Toutes les 30mn, sur inscription : **SCAN AURIQUE INDIVIDUEL.**

TAROT PSYCHOLOGIQUE - Latifa GALLO et Cathy JEFFREY
11h - **ATELIER Le Tarot psychologique**, pour mieux se connaître et mieux comprendre ses questionnements du moment. 1h. Adultes.

PSYCHO GÉNÉALOGIE - Véronique ORSINI
14h - **CAUSERIE Présentation de la psycho généalogie**: de l'arbre généalogique à l'arbre thérapeutique. 1h. Adultes.
16h30 - **ATELIER Découverte de l'arbre minute**. 1h. Adultes.



RESSENTIR LES ÉNERGIES

MAGNÉTISME - Marilynne MONDOLFI
11h30 et 14h - **ATELIER ancrage - rééquilibrage** - Relâchement des tensions. 30mn. Tout public.
10h30 - 15h et 16h - **CAUSERIE Géobiologie**, impact des ondes et mémoires des lieux sur la santé. 30mn.
17h - **CAUSERIE Les blessures de l'âme**. 40mn.

ARTISANAT LAPIDAIRE/ LITHOTHÉRAPIE - Carole MALLET
14h30 et 16h30 - **ATELIER S'accorder aux énergies du moment avec les pierres**. 1h. Adultes

MAGNÉTISME/ RADIESTHÉSIE/ GÉOBIOLOGIE - André SALDUCCI
11h - 14h et 16h - **ATELIER sourcellerie**: approche ludique avec les baguettes de sourcier. Ressentir les énergies environnantes (minérales, animales, végétales) avec le corps . 45 mn. Tout public.



S'OUVRIRE AU MONDE ANIMAL

KINESIOLOGIE/ COMMUNICATION ANIMALE - Anaïs VALPREMIT
10h30 - **ATELIER Rencontre avec le monde animal**. Comment mieux écouter son intuition et développer ses facultés. Avec des photos d'animaux. 50mn. Adultes/ados.
14h30 - **ATELIER Apprendre à écouter les animaux**. Développer son écoute intérieure, puis s'entraîner à écouter les animaux sur photos . 50mn. Adultes/ados.

NATUROPATHIE ANIMALIERE/ MASSAGE CHATS ET CHIENS - Christine DESCHASEAUX
11h30 et 15h - **CAUSERIE "La naturopathie animalière"**, c'est quoi. Pour qui ? Comment ça marche ? 30mn.

EQUICOACHING/ MEDIATION EQUINE - Cécile DEGIOANNI
10h - **CAUSERIE "Comment les chevaux peuvent nous aider à prendre notre place dans la famille et dans la société"**. 30mn.
10h30, 12h, 14h00 et 15h30 - **ATELIER équicoaching**, ensemble avec le cheval. Pour mieux se comprendre, poser ses limites, renforcer le lien, en famille, entre amis ou en couple. 45mn-1h. Tout public.

EQUICOACHING - Institutrice Medicine Horse Way - Blandine VALLOIS
10h30 - **CAUSERIE "Découvrir l'approche, inspirée par la Sagesse de la nature et la puissance non prédatrice des chevaux"**. 45mn.
13h - **ATELIER s'ouvrir à son intuition et à son système de guidance intérieure"**. Développement personnel et apprentissage expérientiel facilité par les chevaux. 1h. Adultes/ados.
17h - **ATELIER "Un pas de plus vers soi avec le cheval"**. Une invitation à aller à la rencontre de notre être authentique, avec la complicité et la sagesse des chevaux. 1h. Adultes/ados.



BOUGER

SALVATICA - Artisanes du bien-être. Retraites bien-être et nature
10h - **ATELIER voix et chant somatique avec Marialuisa CAPURSO :** invitation à habiter le son, à écouter avec tout le corps à chanter à partir d'un lieu qui précède la parole. 1h. Tout public.
14h30 - **ATELIER voyage au naturel**, dans l'harmonie du son, du souffle, du corps et de la voix . Avec Cécile BARTOLINI, Marialuisa CAPURSO, Amalia FESTINO et Angela MONTRONE. 1h. Adultes/ados.

MASSAGES/ TAO YIN YOGA/ BOLS TIBÉTAINS - Cécile BARTOLINI
11h30 - **ATELIER : La respiration, ça se réapprend**. Aller chercher tranquillement sa respiration diaphragmatique, celle qui nous fait retrouver la respiration du nourrisson. 1h. Adultes/ados.

YOGA - Angélique SARAI
10h - **ATELIER Hatha yoga**. 1h. Tout public.
15h30 - **ATELIER Kinesiologie**. 45mn. Tout public.

TANTRA/ MÉDITATION ACTIVE - Bodhi SAMBHAVIA

11h30 - **ATELIER "Découverte Skydancing Tantra"**. 1h. Adultes.
14h00 - **CAUSERIE Réenchanter son couple** avec la méthode IMAGO. 30mn.
15h30 - **ATELIER méditation active**. Durée 1h. Adultes/ ados.

MASSAGES/ VIBRATIONS JAPONAISES - Françoise SANTELLI
10h - **ATELIER "Au coeur du mouvement"**: Voyage multi-sensoriel mêlant l'aromathérapie, la chromothérapie, l'olfactothérapie et l'art du toucher intuitif et énergétique. 45mn. Tout public.
13h - **ATELIER Duo**, découverte des Vibrations Japonaises. 5 mouvements, correspondant à 5 zones clés du corps, dans le donner et le recevoir. 1h. Adultes/ ados.

14h30 - **ATELIER "Je prends soin de mon ventre"**. Automassage doux, profond et libérateur (Chi Nei Tsang). 30mn. Tout public.
16h30 - **ATELIER "Parfums d'essentiels : respire, bouge et ressens"**. Voyage sensoriel, à travers les parfums, le mouvement et la respiration consciente. 45mn. Tout public.

QI GONG ET TAI JI QUAN - Stéphane GIRAUD
14h - **CAUSERIE Qigong Tuina, le massage chinois thérapeutique** selon l'enseignement du Professeur Bai Yunqiao / Techniques de mains et apport du Qi Gong en pratique clinique. 1h.

11h00 - **ANIMATION Taiji Qigong**: Enchaînement de 13 mouvements accessibles à tous. Travail en profondeur des muscles et des tendons. À faire tous les matins ! 45mn. Tout public.
15h00 - **ATELIER Nei Yang Gong** : force, souplesse et équilibre, 3 axes de travail des membres inférieurs dans le Qi Gong. 1h. Tout public.

16h30 - **ANIMATION Initiation au Taijiquan Zhaobao**, forme 13 mouvements / Les essentiels du Taiji de style Zhaobao au travers de la forme courte : "le corps est stable, il suit les pieds, les mains dessinent de grands cercles...". 1h. Adultes, enfants de 6 à 13 ans.

PILATES - Gabrielle HOYON
10h et 13h30 - **ATELIER Initiation à la méthode Pilates** : exercices visant le renforcement des muscles profonds, le contrôle sur notre corps et une respiration en conscience. 30mn. Adultes/ ados.
15h - **CAUSERIE "S'approprier son corps : la clé du bonheur !"** 30mn.
16h - **ATELIER "Relax un max"**: Gestion des tensions physiques, mentales et émotionnelles. 30mn. Adultes/ ados.

DANSE THÉRAPIE - Adeline OUSTRAIN
11h00 - **ATELIER Mouvement et conscience corporelle**. 40mn. Adultes/ados.
16h00 - **ANIMATION "Voyage en danse libre"**. 1h. Adultes/ ados.

YOGA/ MOVIMENTO/ AYURVEDA - Amalia FESTINO
11h - **ATELIER Vinyasa Yoga Flow**. État méditatif de plaisir et de bien-être, dans le mouvement et la respiration. 1h. Adultes.
17h - **CAUSERIE "Ayurveda: l'art de bien vivre"**. Pour prévenir et guérir les déséquilibres. 1h.

CROSSFIT - Matteo FISCHER GIOVANNETTI
11h30 - **CAUSERIE : les principes généraux du Crossfit**. 30mn.
14h et 15h00 - **ATELIER mini séance Crossfit**. 30mn. Tout public
16h - **ANIMATION démonstration d'haltérophilie**. 20mn.

DANSE INTUITIVE - Aurore BRAUER
12h - **ATELIER danse intuitive** - 1h. Public adultes/ ados.

MÉDITATION ACTIVE/ THÉRAPIE BIODYNAMIQUE - Angela MONTRONE
16h - **ATELIER autotraitement Thérapie Biodynamique cranio sacré**. 45mn. Tout public.

SWING - Association CORSICASWING
15h30 - **CAUSERIE : La danse comme vecteur politique et de santé**. 30mn.
17h00 - **ATELIER de danse SWING**. 50mn. Adultes/ados.