

# JOURNEE 100%ZEN

## DIMANCHE 21 OCTOBRE

### PROGRAMMES

HEURE	COURS 100% ZEN	ANIMATEURS
08H-09H	AERO YOGA	Amalia & Elisa
09H-10H	ATELIER SOPHROLOGIE	Nina
10H-11H	RESPIRATION CONSCIENTE	Aline Guy
11H-12H	ATELIER LUDO INTROSPECTION	Nina
12H-13H	HATHA YOGA	Monik
13H-14H	GYM BALLON	Monic
14H-15H	TAÏ CHI WUDANG	Michel
15H-16H	YOGA MEDITATION	Monic
16H-17H	ACRO YOGA	Monic
17H-18H	QI GONG	Luis Carlos
18H-19H	AERO YOGA	Amalia & Elisa
19H-20H	AFRO YOGA STRECH	Sahaja Yoga

### MASSAGES 100%ZEN / Séances de 30mn / Choisir son créneau sur place

<b>1. Anne RENOULT</b> - Massage Énergétique - Massage Californien - Massage "Détente Extrême" (massage personnalisé, incluant des stimulations sur zones réflexogènes) - Réflexothérapie plantaire, palmaire, faciale, auriculaire - Soins faciaux beauté et détente (rebooster la peau, atténuer poches et rides) - Réflexothérapies Combinées (auriculaire, faciale, palmaire, plantaire) - Drainage Lymphatique - Esthétique des jambes - Massage du dos et crâne		<b>2. Claire IZOULET</b> - Massage sur mesure : Mixte du massage, Californien, Suédois, Thaï - Massage du ventre, crânien - Massage Drainant-amincissant - Massage du visage - Massage Amma assis (formule entreprise)	<b>3. Marine LEMOUX</b> - Massage du visage japonais - Massage Thaï - Massage sportif Avant chaque massage 5 min de bol tibétain sur différentes parties du corps
<b>4. Stella WALTERS</b> - Modelage du corps "Californie" - Massage magnétique « thérapie naturelle » - Massage couleurs	<b>5. Yona ALLAMELON</b> - Réflexothérapie plantaire - Massage Énergétique Visage - Détente du dos		<b>6. Manuella LITRE</b> Massage Thaïlandais
<b>7. Sylvie GALBERT</b> - Massage en fonction des problématiques (cou/cervicales, genou...) - Massages énergétiques - Massage général - Massage détente - Massage tae mo lombaire (ds/lombaire) - Massage crânien - Massages énergétiques chinois - Réflexologie plantaire - Drainage lympho-énergie	<b>8. Nina BUVAL</b> Massage - soin issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise - Massage du ventre (2ème cerveau, siège émotionnel) - Massage du dos (carrefour central de tous les méridiens) - digipuncture sur les points clefs (libérer d'éventuels blocages physiques et psychologiques), (aspect préventif et curatif).		<b>9. Elisa BELLARD</b> - Massage tonique/sportif - Massage relaxant - Massage wake up dos (points acupression) - Access Bar - Massage jambes lourdes - Massage aux pierres chaudes
<b>10. Malika SUEZ-PANAMA</b> - Massage Douceur du Monde Corps spéciale dos : chorégraphie harmonieuse de 106 manœuvres, à savoir, effleurages anti-stress, manœuvres ayurvédiques, relaxation coréenne (vibrations douces), <b>massage thaï</b> (étirements), points de digitopression (pression sur les méridiens chinois), <b>réflexologie...</b> - Massage Douceur du Monde Visage et crâne : chorégraphie de 26 mouvements issus de traditions orientales exécutés sur le visage, le cou, les bras, le crâne - Massage aux bambous sur les jambes Massage tonifiant avec bambous pour une décontraction ultime. En glissant, roulant, pivotant sur les reliefs du corps, le bambou favorise le drainage et améliore la tonicité de la peau. Les pressions sont à la fois vibrantes et douces. Massage idéal pour les personnes fatiguées, souffrant de jambes lourdes ou encore pour les sportifs.			<b>11. ROCHAMBEAU</b> - massage pierres chaudes - massage relaxant et tonique

HEURE	INTERVENANTS	◆◆ CONFERENCES ∞∞ ATELIERS
◆◆ 09h-10h	L'essentielle Marie-Paule NOLBAS Aromathérapeute	La pratique de l'aromathérapie familiale 1) L'aromathérapie familiale, kesako ? 2) Qu'est qu'une huile essentielle? (Critères de qualité) 3) L'usage interne des HE : ces huiles essentielles qui se boivent... Et oui! 4) L'usage externe : support et dilution, application, massage, friction 5) Propriétés, précautions, contre-indications des HE
◆◆ 10h-11h	SAHAJA Yoga Méditation	"régénérons notre force vitale par la méditation"
◆◆ 11h-12h	Aline Guy	Respiration consciente et libération des peurs ancestrales
◆◆ 12h-13h	Michel ASSOUVIE	« Les effets bénéfiques du Tai Chi sur la santé »
∞∞ 13h-15h	L'essentielle	Atelier de fabrication et d'initiation à la pratique de l'aromathérapie, dans le cadre familial : Comment préparer une lotion aromatique? Atelier de fabrication de sa lotion de 10ml tarif = 25€/personne
∞∞ 15h-16h	Aline Guy	Récupération d'énergie après une maladie
∞∞ 16h-17h	Peggy EBRING	"S'aimer tel que l'on est et aimer son corps quel qu'il soit"
∞∞ 17h-18h	Carlos Clavijo Ctre de format "ÊTRE"	"Médecine Chinoise et Qi gong Thérapeutique"
∞∞ 18h-19h	Peggy EBRING	"Transformer les conflits en opportunité de grandir"
∞∞ 19h-20h	Aline Guy	Retrouver un meilleur sommeil par la respiration