

# JOURNÉE 100%ZEN

A POLFORM/ESPACE Dd



HEURE	COURS 100% ZEN <i>Séances d'1h</i>		ANIMATEURS
08H-09H	1	TAÏ CHI WUDANG	Michel
09H-10H	2	AERO YOGA	Elisa
10H-11H	3	AFRO YOGA STRETCH	Monique
11H-12H	4	MEDITATION VIBRATOIRE	Laetitia
12H-13H	Pause repas		
13H-14H	5	PARTNER YOGA	Monique
14H-15H	6	RESPIRATION CONSCIENTE	Aline Guy
15H-16H	7	HATHA YOGA	Monique
16H-17H	8	YOGA MEDITATION	Sahaja Yoga
17H-18H	9	Qi GONG	Luis Carlos

HEURE	CONFERENCES <i>Séances d'1h</i>		INTERVENANTS
09h-10h	1	« Les effets bénéfiques du Tai Chi sur la santé »	Michel ASSOUVIE
10h-11h	2	“régénérons notre force vitale par la méditation”	SAHAJA Yoga Méditation
11h-12h	3	TOTH - Le souffle de guérison	Robert PIEJOS
12h-13h	Pause repas		
13h-14h	4	La « Psychonutrition et l'illusion des régimes »	Myriam FELVIA
14h-15h	5	Sortez du BURN OUT et retrouvez votre énergie	Aline GUY
15h-16h	6	"Médecine Chinoise et Qi gong Thérapeutique"	Carlos Clavijo Ctre de format' «ÊTRE»
16h-17h	7	Sortir du "Gwo poil" pour mieux être	Aline GUY
17h-18h	8	Estime de soi et confiance	Myriam FELVIA
18h-19h	9	" Identifier ses kilos émotionnels et comment ils nous affectent "	Peggy EBRING

## MASSAGES 100%ZEN

*Séances de 30mn*

*Choix de son créneau sur place*

<b>1. Daniella OLALEYE</b> - Massage "ultimate relaxation" (spéciale dos, cou et tête) - Massage "deep tissue" (spéciale dos, cou et tête) . - Soins Jambes Légères. - Massage "ultimate relaxation" (spéciale dos, cou et tête) - Massage "deep tissue" (spéciale dos, cou et tête) . - Soins Jambes Légères.	<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. Manuella LITRE</b> Massage Thaïlandais
<b>4. Stella WALTERS</b> - Modelage du corps " Californie " - Massage magnétique « thérapie naturelle » - Massage couleurs	<b>5. Malika SUEZ-PANAMA</b> - Massage Douceur du Monde Corps spéciale dos : effleurages anti-stress, manœuvres ayurvédiques, relaxation coréenne (vibrations douces), - Massage thaï (étirements), points de digitopression (pression sur les méridiens chinois) - Réflexologie... - Massage Douceur du Monde Visage, crâne, bras et cou : issus de traditions orientales exécutés - Massage tonifiant aux bambous sur les jambe pour une décontraction ultime. Les pressions du bambou à la fois vibrantes et douces favorisent le drainage et améliore la tonicité de la peau.. Idéal pour les personnes fatiguées, souffrant de jambes lourdes ou encore pour les sportifs.	<b>6. Elisa BELLARD</b> - Massage tonique/sportif - Massage relaxant - Massage wake up dos (points acupression ) - Access Bar - Massage jambes lourdes - Massage aux pierres chaudes
<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. Ondalpa Inaia</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. M-DENISE ROCHAMBEAU</b> - massage pierres chaudes - massage relaxant et tonique