# PROGRAMME 

À L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

## VENDREDI 26 JANVIER

- 14H CONFERENCE NATUROPATHIE
- I5H CONFERENCE AYURVEDA ET MASSAGE $5 €$
- I7H CONFERENCE MÉDECINE CHINOISE ET PRATIQUE D'ACUPUNCTURE 5€
- I9H-20H30 VOYAGE SONORE ET APERO - I5€


## SAMEDI 27 JANVIER

- 9H-9H45 DECOUVERTE YOGA VINYASA - 5€
- 10H-12H ATELIER MASSAGE DES MAINS - 20€/30MIN
- 10HI5-12H ATELIER ART THERAPIE - I5€
- 12H30-13H30 DÉCOUVERTE YIN YANG FLOW - IOも
- 14H30-16H30 ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL- LIBRE
- 17H-19H YOGILATES ET APERO-20も
- 17H-19H30 DECOUVERTE MAKE UP BIEN ÊTRE - 5€


## DIMANCHE 28 JANVIER

- 14H-16H DECOUVERTE DE LA GUIDANCE - 20€/ PERS


# PROGRAMME VENDREDI 

## À L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

I4H-I4H45
conférence naturopathie

CONFÉRENCE NATUROPATHIE DE BASE SCIENTIFIQUE
COMPLÉMENTAIRE À LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE, LA NATUROPATHIE PROPOSE UNE APPROCHE GLOBALE DE L'HYGIÈNE DE VIE DE LA PERSONNE.
ELLE S'APPUIE SUR SON TEMPÉRAMENT, SON ENVIRONNEMENT, SES CAPACITÉS PHYSIQUES, SES HABITUDES DE VIE ET SON HISTOIRE AFIN DE POUVOIR L'ACCOMPAGNER VERS SES OBJECTIFS DE MANIÈRE PERTINENTE. ÉDUCATEUR DE SANTÉ, VOTRE NATUROPATHE POSSĖDE DE NOMBREUX OUTILS DONT J'AURAI LE PLAISIR DE VOUS PARLER LORS DE NOTRE RENCONTRE.
ALEXANDRA PAYON - NATUROPATHE - 0781919469 - WWW.NATURE-MAKEUP.FR TARIF LIBRE

15 H

## CONFÉRENCEAYURVEDAETMASSAGE

MASSAGES ET CONSEILS INDIVIDUALISÉS SELON L'AYURVEDA, MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE. CHAQUE MASSAGE EST UNIQUE EST ADAPTÉ AU MOMENT PRÉSENT.
PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'AYURVEDA SUIVI DE SÉANCES DÉCOUVERTES
CYRIL MABIET - MASSAGES BIEN-ÊTRE - 06.23.80.33.7I - CYMABIET@GMAIL.COM -
WWW.CYRIL-AYURVEDA.COM
TARIF 5€

## 17 H

CONFÉRENCEMÉDECINECHINOISEETPRATIQUED'ACUPUNCTURE

PRESENTATION DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE AVEC CHANTHALOM, QUI VOUS PARLERA DE SON PARCOURS ET POURQUOI ELLE EN EST ARRIVÉE LÀ.
(DEPUIS SON MÉTIER D'INFIRMIÈRE À LA FORMATION EN MÉDECINE CHINOISE)
C'EST UNE MÉDECINE MILLÉNAIRE, PRÉVENTIVE ET CURATIVE
ELLE INSISTERA SUR LA PRÉVENTION PAR LA DIÉTÉTIQUE, LE QI GONG ET PRENDRE SOINS DE SOI.

AINSI QUE LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE
CHANTHALOM RATSAVONG - ACUPUNCTURE - MTC - PHYTOTHÉRAPIE - 06.20.52.41.47
TARIF 5 €

19H-20H30

## VOYAGE SONORE ET APERO VÉGÉTAL


#### Abstract

UN BAIN SONORE; UN SOIN ÉNERGÉTIQUE MUSICAL POUR VOYAGER DANS L'INCONSCIENT... BOLS CHANTANTS TIBÉTAINS, BOLS DE CRISTAL, GONG, TAMBOUR CHAMANIQUE, KALIMBA, KOSHIS... VOUS BERCERONT EN VOUS ENTRAINANT VERS D'AUTRES UNIVERS, D'APAISEMENT ET DE RELAXATIONS INTENSES ET PROFONDS.


"LA VIBRATION SOIGNE LE CORPS PHYSIQUE; LE SON SOIGNE LES CORPS SUBTILS". UN APÉRO VÉGÉTAL ET GOURMAND CLÔTURERA CE MOMENT D'EXCEPTION SYLVIE REGAT - PROFESSEUR DE YOGA - SONOTHERAPEUTE

SYLVIE.REGATCLERC@ORANGE.FR
TARIF I5€-7 PERSONNES MAX

## PROGRAMME <br> SAMEDI MATIN

# À L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON 

9 H

## INITIATION YOGA VINYASA ET MASSAGE

DÉCOUVERTE DU YOGA VINYASA QUI EST UN ENCHAÎNEMENT DE POSTURES SUR LE RYTHME DE LA RESPIRATION.
LES COURS DE SARAH SONT BASÉS SUR L'ALIGNEMENT, ET L'OUVERTURE DU CORPS AFIN DE RETROUVER ÉQUILIBRE, FLUIDITÉ ET CONFIANCE.

TARIF 5 €.
PENSEZ À PRENDRE VOTRE TAPIS \&
SARAH EST EGALEMENT MAGNÉTISEUSE ET MASSEUSE DES MAINS, ELLE VOUS PROPOSERA À PARTIR DE IOH DE DÉCOUVRIR LE MASSAGE DES MAINS.

30 MIN, $20 €$
INSCRIPTIONS POUR LE YOGA ET MASSAGE DES MAINS AU 0674045951
AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER,
PROFESSEUR DE YOGA - WWW.SARAHCOMBET.COM

10HI5-12HOO
atelier art thérapie
"PROFITEZ DES ÉNERGIES DE L'HIVER, INVITANT AU REPOS ET À L'INTROSPECTION POUR VOUS OFFRIR CE TEMPS DE PAUSE CRÉATIF. AU SEIN D'UN COLLECTIF ET D'UN CADRE BIENVEILLANT, JE VOUS
PROPOSE DE PRENDRE SOIN DE VOUS, PAR LE BAIS DES COULEURS, DE L'ÉCRITURE ET DU COLLAGE. » GROUPE DE 6 PERSONNES (MAX)
JUSTINE BOUGUETTOUCHA - ART THÉRAPEUTE - O6.69.73.79.49
TARIF SPÉCIAL PORTES OUVERTES: I5€

## 12H30-13H30

DÉCOUVERTE YIN YANG FLOW

AVEC LE RALENTISSEMENT DE L'HIVER, MÉGANE VOUS FAIT DÉCOUVRIR LES COURS DE YIN YOGA. CETTE PRATIQUE ISSUE DE LA MÉDECINE CHINOISE EST UN PUISSANT OUTIL DE RELAXATION ET D'INTROSPECTION.
NOUS VOYAGEONS D'UNE POSTURE À L'AUTRE DANS LA LENTEUR ET L'IMMOBILITÉ POUR DÉFAIRE LES
TENSIONS DU CORPS, RELÂCHER LE MENTAL ET LAISSER VIVRE LES ÉMOTIONS. LA FATIGUE ENVOLÉE, ON RESSORT APAISÉ, RESSOURCÉ ET REVIGORÉ.
CETTE PRATIQUE EST ACCESSIBLE À TOUS (SAUF CONTRE-INDICATIONS DE VOTRE MÉDECIN SI PATHOLOGIES LOURDES). N'HÉSITEZ PAS À VENIR ME VOIR SI VOUS AVEZ UN DOUTE (FEMME ENCEINTE, OPÉRATIONS CHIRURGICALES LOURDES, DOULEURS COLONNE VERTÉBRALE, MALADIES CHRONIQUES, ETC).
MEGANE BABIAK - PROFESSEUR DEYOGA - HANA.ATHAYOGA@GMAIL.COM TARIFIO€

# PROGRAMME 

 SAMEDI APRÈS-MIDIÀ L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

14H30-16H30

## ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL

MATHILDE VOUS PRÉSENTERA SON ACTIVITÉ DE PSYCHOPRATICIENNE EN THÉRAPIE BRÈVE ET THÉRAPIE DE COUPLE AINSI QU'UN PETIT ATELIER DÉCOUVERTE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL QUI VOUS PERMETTRA D'ALLER À LA RENCONTRE DE VOUS MÊME, EN TOUTE BIENVEILLANCE.
MATHILDE KIMNUNG - PSYCHOPRATICIENNE - 06.61.29.31.92 -
MATHILDE.KIMNUNG@GMAIL.COM
TARIF LIBRE ET CONSCIENT

17H-19H

## YOGILATES ET APERO

UN COURS UNIQUE, MIXANT QUELQUES POSTURES DE YOGA POUR PERMETTRE DE DÉTENDRE LE CORPS ET VOUS PRÉPARER AUX EXERCICES DE PILATES ALLIANT LE RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS ET L'AUTO-GRANDISSEMENT.
15 MINUTE DE YIN YOGA POUR CONCLURE LA PRATIQUE ET REVENIR AU CALME INTERIEUR. AFIN DE PARTAGER ET POURSUIVRE LA SÉANCE, UN APERITIF VOUS SERA PROPOSÉ.

MEGANE BABIAK - PROFESSEUR DE YOGA - HANA.ATHAYOGA@GMAIL.COM LAURA GRENIER-SOLIGET - PROFESSEUR DE PILATES - LAURA@KINESISS74.COM TARIF 20 €

## 17H-19H30 <br> découverte make up bien-être

## ATELIER IMAGE DE SOI - DÉCOUVERTE

NATURE RITUAL MAKEUP A ÉTÉ CRÉÉ POUR PERMETTRE AUX PERSONNES DE RITUALISER LEUR
BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN À TRAVERS
LA NATUROPATHIE ET LE MAQUILLAGE BIEN-ÊTRE.
ALEXANDRA PAYON NATUROPATHE ET MAKEUP COACH, VOUS INVITE À DÉCOUVRIR LES OUTILS COMPLÉMENTAIRES QU'UTILISENT LES MAQUILLEURS POUR METTRE EN VALEUR VOTRE ZONE DE COMMUNICATION.
PARFOIS IL SUFFIT DE PEU POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE ROUTINE BIEN-ÊTRE ET SI ON PARTAIT À VOTRE DÉCOUVERTE:

- MORPHOLOGIE VISAGE: IDENTIFIER VOTRE FORME DE VISAGE POUR SAVOIR COMMENT LE METTRE EN VALEUR.
- ANALYSE COLORIMÉTRIQUE: POUR VOUS PERMETTRE D'IDENTIFIER LES COULEURS QUI VOUS APPORTENT DE LA LUMIÈRE ET RESPECTENT VOTRE CARNATION DE PEAU.
ALEXANDRA PAYON - NATUROPATHE - 0781919469 - WWW.NATURE-MAKEUP.FR TARIF 5€


# PROGRAMME <br> DIMANCHE 

À L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

## 14H30-16H30

ATELIER DECOUVERTE DE LA CARTOMANCIE

MYRIAM VOUS INVITE À DECOUVRIR LES BIENFAITS DE LA GUIDANCE EN SEANCE INDIVIDUELLE.
UNE PRATIQUE DE DEVELLOPEMENT PERSONNEL ET DE COMPRÉHENSION DE SOI.

```
MYRIAM LAIRE - MEDIUM ET COACH INTUITIF - 06 74 82 14 89
WWW.LEFFET-PAPILLON-DE-MYRIAM.COM
```

TARIF: 20 EUROS

