

LES CONFERENCES

Toutes les conférences se dérouleront dans la salle de la Grande Fontaine.

Merci de respecter les horaires

DE	A	DUREE	DISCIPLINE
11 h 00	12 h 30	90 mn	La spiruline
13 h 15	14 h 15	60 mn	Feng Shui
13 h 30	16 h 00	2h30	Marche, nature et relaxation (*)
14 h 30	15 h 15	45 mn	Sophrologie
15 h 30	16 h 00	30 mn	Massage Tuina
16 h 15	17 h 00	45 mn	Qi Gong
17 h 15	17 h 45	30 m	Réflexologie globale

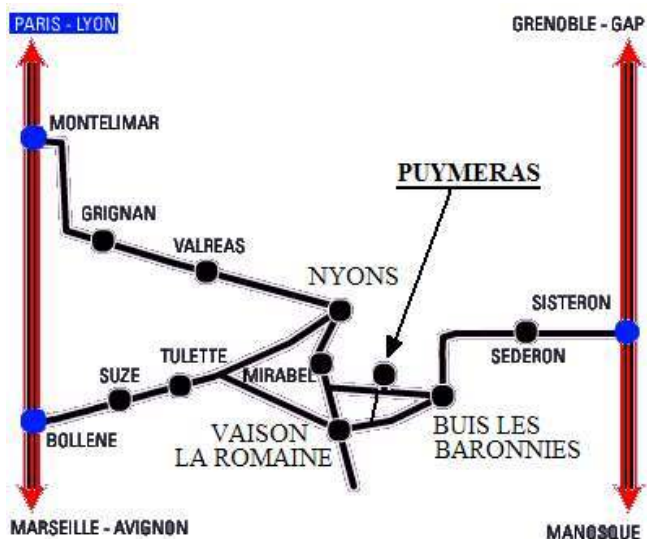
(*) Si le temps le permet. Six à huit kilomètres selon le groupe. Inscription à l'accueil. Libre participation financière.

Remerciements :

- La Mairie pour les salles mises à notre disposition
- Jean Paul Boyer pour les plantes

Pour tout renseignement
Contacter Annie CORBEILLE
06.12.90.31.24

Imprimé par Puyméras Mon Village.
Ne pas jeter sur la voie publique



Puyméras Mon Village
Association loi 1901
Mairie
84110 PUYMERAS

Dimanche 5 décembre

Salon

Bien-être et Santé

PUYMERAS

De 10 h 00 à 18 h 00
Centre Culturel

Restauration biologique
sur place

Entrée : 2 € (stands, ateliers et conférences)



LES INTERVENANTS

REFLEXOLOGIE GLOBALE

FRANÇOISE CHABANNIER

Axée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, la Réflexologie est une technique ancestrale, saine et naturelle, qui consiste à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, en stimulant des points ou zones réflexes, afin de libérer le stress, chasser les tensions. Grâce à une profonde détente, vous retrouvez énergie, équilibre, et santé.

HATHA YOGA

NICOLE ROCCHI

Le Hatha-yoga est une discipline datant de plus de 5000 ans et, de ce fait, a démontré son efficacité en matière de bien-être ; alliant la forme, la respiration, et la présence à l'instant, le yoga permet de retrouver un équilibre et une qualité de vie sans stress et sans tensions inutiles; et cette discipline, qu'on appelle aussi un art, permet de retrouver une certaine joie de vivre, et l'équanimité !

MARCHE, NATURE ET RELAXATION

BERNARD PAGES

Dans le cadre des journées de stage qu'il anime mensuellement, Bernard vous invite à participer à la marche nature et relaxation. Parcours facile (dénivelé 300 mètres maximum) dans les massifs de Mirabel aux Baronnies. Libre participation financière.

LA SPIRULINE

LES JARDINS COQUET, CEDRIC COQUET

La spiruline est une microalgue à l'origine de la vie sur Terre. Ses vertus nutritionnelles sont exceptionnelles. La

conférence brosera un tableau historique, nutritionnel et agronomique de cette merveille de la nature.

THERAPIE PAR L'ENERGIE DU SON

CLAUDE CERDAN

L'âme agit aux sons. Tambour, didgeridoo, flûte amérindienne, chant harmonique... La vibration du son de chaque instrument sacré est un véritable massage sonore interne qui équilibre et réharmonise le corps et l'esprit et soulage les maux de l'âme.

SHIATSU

VERA NIEKES-BELLIARDO

Le Shiatsu est une pratique manuelle japonaise de prévention et de maintien d'une bonne santé, à base de pressions des doigts et des mains, ainsi que de techniques d'étirements le long des méridiens et des points d'acupuncture, qui sont directement en relation avec les organes. La stimulation relance la circulation énergétique, libère les tensions et les zones bloquées et permet ainsi de rééquilibrer le fonctionnement de l'organisme.

SOPHROLOGIE

SABRINA PAGES

Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique. Elle accompagne la personne vers plus d'harmonie, d'équilibre et d'autonomie. Son but est d'entraîner nos capacités d'adaptation et d'évolution à différentes situations de la vie courante : environnement personnel, environnement familial, cadre professionnel, cadre social... Elle utilise un ensemble de techniques visant à renforcer l'équilibre entre nos pensées, nos émotions et nos comportements.

COUPE ENERGETIQUE

COIFFURE DANIELE, NYONS

Issue d'une méthode ancestrale chinoise, la coupe énergétique est réalisée le long des méridiens de la tête par une technique de coupe où le rasoir émet des vibrations sur le cuir chevelu. Ces vibrations descendent le

long de la colonne vertébrale et peuvent débloquent les mémoires cellulaires et émotionnelles.

QI GONG

CHRISTOPHE MONGE

Art du mouvement et de la respiration chinois datant de plus de 5000 ans et visant à allonger la vie en maintenant le corps et l'esprit en bonne santé. Le qi Gong est accessible à toutes personnes valides et aux handicapés pouvant se mouvoir un minimum. Cette pratique douce et puissante a pour but de maintenir et d'améliorer la vitalité du corps.

MASSAGE CHINOIS - TUINA

VALERIE SEYVET

Le Tuina, massage d'harmonisation énergétique et de détente, permet de rééquilibrer et de relancer la circulation énergétique dans le corps. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, la gymnastique énergétique et la diététique. Réalisé régulièrement, il aide à surmonter plus facilement les agressions de la vie courante et à se maintenir en bonne santé.

FENG SHUI

MARIE-PAULE LECAT-HANNAK

Le Feng Shui est l'étude des relations entre l'environnement et la vie humaine. Elaboré par les Chinois, le Feng Shui a été pratiqué pendant des siècles pour concevoir des environnements (maison, bureau, jardin, décors...) favorables à la réussite dans la vie.

LIBRAIRIE HOLSTEIN, AVIGNON

Vous pourrez choisir des ouvrages spécialisés en spiritualité, tradition, médecine douce ou psychologie.

RESTAURANT BIO " NATURE ET ELEMENTS"

Repas à 13 € vin et café compris (ou jus de fruit ou thé).