

Entrée
gratuite

Ateliers d'une heure sauf mention

Samedi 14 Septembre 2019

Ateliers et
conférences
5€

Réservations et préventes sur www.nessharmonie.fr/reservation
Informations sur www.nessharmonie.fr/bien-etre-et-co-2019

- 10h30 • Atelier **EVEIL par la nature** avec Florence Zambetta
• **YOGA Parents-Bébé 0-3 ans** avec Yannick Poildessous et Marie-Astrid Larcelet
- 11h45 • Atelier **Découverte du YOGA SIVANANDA** avec Plaisir d'être soi
• Conférence « **Bien vivre le changement** » avec Nathalie Le Bouedec
- 12h • Atelier **ZIG ROLLING** avec Yannick Poildessous
- 13h • Atelier **Reconnexion à soi avec l'AROMATHÉRAPIE énergétique** avec Aurélia Hamon
• Conférence « **Découvrir sa personnalité par la NUMÉROLOGIE** » avec Sophie Touyon
- 14h15 • Atelier **Découverte de la SOPHROLOGIE** avec Laure Cochenne
• Conférence « **THETAHEALING : technique de soin quantique** » avec Emilie Guichard
- 14h30 • **ACROYOGA** avec Marie-Astrid Larcelet et Yannick Poildessous
- 15h30 • Atelier **DO-IN : Automassage le long des méridiens** avec Antoine Boiron
• Conférence « **Les épices, ces fabuleuses PLANTES médicinales** » avec Geneviève Martin
• Conférence « **Le chamanisme aujourd'hui : Pourquoi ? Comment ?** » avec Martine Léger
- 16h • **YOGA 6-12 ans** avec Marie-Astrid Larcelet (30mn)
• Atelier **ZIG ROLLING** avec Yannick Poildessous
- 16h30 • Conférence « **Améliorer son lieu de vie avec la GÉOBIOLOGIE et le FENG SHUI** »
avec Delphine et Thierry Gabard
- 16h45 • **MÉDITATION ANAPANA** avec Thomas Karine
• Conférence « **La sagesse des 13 MÈRES ORIGINELLES** » avec Claire Deleau
- 18h • **Voyage au TAMBOUR « A la rencontre de nos animaux de pouvoir »** avec Martine Léger
• Conférence « **Décoder ses maux/mots, une voie vers la paix intérieure** » avec Églantine Goussiez-Soret

Dimanche 15 Septembre 2019

- 10h30 • Atelier **Massage Bodhypnosis** avec Patrick Créac'h
• Conférence « **Les bienfaits de l'aloé vera** » avec Sophie Touyon
• **YOGA 3-6 ans** avec Marie-Astrid Larcelet (30 mn)
- 11h • Atelier **ZIG ROLLING** avec Yannick Poildessous
- 11h45 • **MÉDITATION** aux bols Tibétains avec Vanessa Berrué
• Atelier « **Pratique de chants sacrés/MANTRAS** » avec Jean Naroun
- 13h • Cours de **MASSAGE** avec Églantine Goussiez-Soret
• Atelier **EVEIL par la nature** avec Florence Zambetta
• Conférence « **Les bases de la MÉDECINE CHINOISE** » avec Antoine Boiron
- 14h • Atelier **YOGA 6-12 ans** avec Marie-Astrid Larcelet (30mn)
- 14h15 • Atelier **SOFIA ZEN - Méditation, Automassage, relaxation** avec Sophie Touyon
• Conférence « **Que propose une ÉDITION associative quand elle s'appelle Be Light ?** » avec Malou Panchèvre
- 14h30 • Atelier **ZIG ROLLING** avec Yannick Poildessous
- 15h30 • Atelier **A la découverte de la RÉFLEXOLOGIE par l'automassage** avec Vanessa Berrué
• Conférence « **Pourquoi apprendre à méditer peut changer votre vie ?** » avec Plaisir d'être soi (Anne Montet-Jourdan)
- 16h30 • Conférence « **Choisir des textiles en Harmonie avec ses valeurs** » avec Lucile Bourguignon
- 16h45 • Atelier **SHAKTI DANCE—Le Yoga de la danse** avec Céleste Pranic
• Conférence « **HILDEGARDE de Bingen, un trésor de sagesse et de modernités** »
avec Amandine Vient
- 17h • **YOGA Parents-Enfants 3-12 ans** avec Marie-Astrid Larcelet et Yannick Poildessous
- 18h • **Voyage au TAMBOUR et SOIN vibratoire** avec Claire Deleau
• Conférence « **Renouer avec sa beauté intérieure, être sans son alignement, et sourire à la vie** » avec Aurélia Hamon

Tous le
week-end

- **MÉDITATION A CHEVAL** avec Dolly Guyot (11h-12h-13h-14h-15h-16h-17h-18h)
- **ATELIER** Création de bijoux avec Laure Orellana (en continue par groupe de 3)
- **ROULOTTE SPA** (sur réservation) (apporter serviette et maillot de bain !)
- **RESTAURATION** par Same Same