

## LISTE DES INTERVENANTS

**BAUDOIN Bernadette** : animatrice d'Ateliers d'accompagnement à la parentalité "Déclic en famille" - CNV & Education - Nueil-Les-Aubiers - 07.50.80.89.30

**BODET Hélène** : Réflexologie plantaire - Accompagnement à l'éveil et retour en Soi - Nueil-Les-Aubiers - 06.82.31.56.13

**CHRETIEN Pauline** : Ostéopathe - Nueil-Les-Aubiers - 05.49.74.36.42

**COGNY Elise** : Psychopédagogue en pédagogie positive - Combrand - 07.67.04.24.47

**COLONIER Claire** : Art-thérapeute - Nueil-Les-Aubiers - 06.82.82.24.78

**COURILLEAU Fleur** : Naturopathe - Conseillère en alimentation - Nueil-Les-Aubiers - 06.81.65.87.63

**GABARD Sophie** : Thérapeute Holistique - Nueil-Les-Aubiers - 06.63.52.88.68

**GIRET Elise** : Sophrologue - Cerisay - 06.31.42.17.94

**Lauriane YoriGa Zen** : Happy cultrice de ton intérieur en couleurs - Nantes - 06.68.30.31.70

**LE FUR Astrid** : Coach professionnel - Cholet - 06.60.94.86.00

**MONGIN Rachel** : Praticienne en massage Ayurvédique - Soins Energétiques - Nueil-Les-Aubiers - 06.12.83.03.28

**NIORT Jean-François** : Relaxation - Yoga - Bol tibétain - Bressuire - 07.82.90.21.12

**OGER Enola** : Thérapeute énergétique - Coron - 07.86.04.55.49

**PRUD'HOMME Claire (Clair'Happy)** : Dien Chan - Relaxation - Massage bien-être - Nueil-Les-Aubiers - 06.22.68.21.60

**RENAUDEAU Coralie** : Formatrice - Thérapeute énergétique - Consultante en parentalité - La Petite Boissière - 06.07.48.36.86

**RENAUDEAU David** : Sophrologue - Praticien Reiki - La Petite Boissière - 07.81.08.23.74

**ROUSSELOT Clémentine** : Qi Gong - Bressuire - 06.76.82.60.65

**TRUTET Françoise** : Sophrologue - Praticienne en médecine symbolique - La Plaine - 06.43.79.53.25

**TRUTET Jean-Paul** : Thérapeute énergétique - Praticien en médecine symbolique - Musicothérapeute - La Plaine - 06.43.79.53.25

Renseignements au **06 12 83 03 28** ou par mail [luminesens79@gmail.com](mailto:luminesens79@gmail.com)

**Nous rejoindre au parc** : Accès par la rue Jeanne Maslon (derrière la maison de retraite et la salle du bourgneuf - quartier nord)

coordonnées GPS : 46°57'24.4"N 0°35'20.3"W



# JOURNEE DECOUVERTE DES PRATIQUES DU BIEN-ETRE


**Dimanche 15 septembre 2019**

A partir de 9h30 - Entrée libre














## Au parc de la Sainte Famille à Nueil-Les-Aubiers

- ∞ Rencontres - Ateliers - Conférences (programme à l'intérieur)
- ∞ Espace cocooning à votre disposition : « les doigts de fées »
- ∞ Participation de Dé en Bulles de 14h à 17h (animation jeux)
- ∞ Clôture de la journée par un voyage sonore


- Possibilité de pique-niquer (pas de restauration sur place)
- Buvette sans alcool

Retrouvez notre **programme** et l'ensemble des intervenants en détail sur notre page **Facebook** : [fb.me/Luminesens79.fr](https://fb.me/Luminesens79.fr) (accessible sans compte )

9h30 Début de la journée


10h00 > 10h45	<b>Les émotions comment les accueillir ?</b> <i>Bernadette Baudoin</i>  1	<b>Un mot pour une année alignée</b> <i>Astrid Le Fur</i>  1	<b>Qi Gong : L'oie sauvage</b> (Da Yan Qi Gong) <i>Clémentine Rousselot</i>  1	<b>Détendre le dos, alléger la tête avec la réflexologie plantaire</b> Pratique en binôme (durée 1h00) <i>Hélène Bodet</i>  1	<b>Le foie dans tous ses états</b> <i>Pauline Chrétien Fleur Courilleau Enola Oger Clair' Happy</i>  2	<b>Les auto-massages pour atténuer les rides du visage</b> <i>Rachel Mongin</i>  1	<b>Découverte du Yoga</b> <i>Jean-François Niort</i>  1	
11h15 > 12h00	<b>Découverte de la sophrologie</b> (adultes) <i>Elise Glret</i>  1	<b>Découvrir l'ikigai</b> <i>Elise Cogny</i>  2	<b>Art-thérapie Expression de ses émotions</b> <i>Claire Colonier</i>  1			<b>"Vous n'êtes pas votre mental"</b> <i>Sophie Gabard</i>  2	<b>La médecine symbolique</b> <i>Françoise et Jean-Paul Trutet</i>  2	<b>Hasya Yoga / Yoga du rire : "Invite le rire à toi"</b> (à partir de 5 ans) <i>YoriGa Zen</i>  1

12h00 > 13h30 Pause pique-nique, détente, échanges


13h30 > 14h15	<b>Bulle des émotions : La joie Sophrologie en duo parent-enfant</b> (5 à 11 ans) <i>Elise Glret</i>  1	<b>Les émotions comment les accueillir ?</b> <i>Bernadette Baudoin</i>  1	<b>Sieste éclair</b> <i>Elise Cogny</i>  1	<b>Conférence ludique "Hasya Yoga ma Terre Happy"</b> <i>YoriGa Zen</i>  2	<b>Les bienfaits des épices pour la santé</b> <i>Rachel Mongin</i>  2	<b>Etre présent dans son quotidien. Comment vivre en conscience ?</b> <i>Hélène Bodet Sophie Gabard</i>  2	<b>Qu'est ce que la Naturopathie ?</b> <i>Fleur Courilleau</i>  2	
14h45 > 15h30	<b>Nourrir le lien Atelier parent/enfant par la relaxation et la musique</b> (durée 1h30) <i>Coralie Renaudeau</i>  1	<b>Sophrologie Installer le calme en soi</b> <i>David Renaudeau</i>  1	<b>Art-thérapie et maladies neuro-dégénératives en EHPAD</b> <i>Claire Colonier</i>  2	<b>L'auto-massage au quotidien : Le bien-être au bout de nos doigts</b> <i>Clair' Happy</i>  1	<b>Stress et émotions comment gérer ?</b> ados à partir de 11 ans (durée 1h30) <i>Elise Cogny Elise Giret</i>  1	<b>Suite de l'échange pour ceux qui souhaiteraient aller plus loin</b> <i>Hélène Bodet Sophie Gabard</i>  2	<b>La médecine symbolique</b> <i>Françoise et Jean-Paul Trutet</i>  2	<b>Découverte du Yoga</b> <i>Jean-François Niort</i>  1
16h00 > 16h45		<b>De l'écoute de Soi à l'écoute de l'Autre</b> <i>Bernadette Baudoin</i>  2	<b>Qi Gong : Les 8 pièces de Brocart</b> (Ba Dua Jin) <i>Clémentine Rousselot</i>  1	<b>Hasya Yoga / Yoga du rire : L'éveil de ton inté-rieur en couleurs</b> (à partir de 5ans) <i>YoriGa Zen</i>  1		<b>Les clefs du mieux être sont en toi</b> <i>Enola Oger</i>  2	<b>Rebondir après un burn out</b> <i>Astrid Le Fur</i>  2	<b>Découverte du Yoga</b> <i>Jean-François Niort</i>  1

17h00 Tirage au sort de la tombola

17h15 > 18h00 Clôture de la journée par un voyage sonore avec Jean-Paul Trutet

 1 Atelier / Pratique

 2 Conférence / Discussion

 Adapté pour les enfants (voir les tranches d'âges ou demander à l'intervenant)

Programme pouvant être modifié, merci de consulter la mise à jour sur notre page Facebook : [fb.me/Luminetsens79.fr](https://fb.me/Luminetsens79.fr)