


Nathalie
Bourzeix Ethève
Atelier
Terre Happy
Essence Ciel
Naturopathe
Energéticienne
Praticienne
en massage énergétique
nathalie.bourzeix@live.fr - 06 16 31 80 67 - Saint Léonard de Noblat
Suivez moi sur  et  atelierterrehappyessenceciel

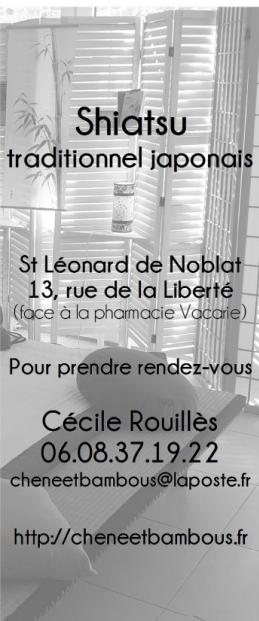

Laurence
Barbot Mandeix
Praticienne certifiée en
Harmonisation globale®
06.15.92.91.14


Fabien SOILLY
Professeur de Yoga
Cours collectifs et particuliers
Tél 06 38 51 93 87
fabien.soilly@gmail.com
 YogaavecFabien


Espace Beauté
8 Place Gay Lussac
87400 Saint Léonard De Noblat
05 55 56 28 00


Albert Redondie
06 19 18 29 70

O'kat Épices Kreyol
Catherine Coffre
22 route de Peyrat-le-Château
87460 Cheissoux
06 50 21 65 18
okatepiceskreyol@gmail.com
Atelier culinaire, chef à domicile traiteur,
vente de produits culinaires

CHÈNE & BAMBOUS
Koho Shiatsu

Shiatsu
traditionnel japonais
St Léonard de Noblat
13, rue de la Liberté
(face à la pharmacie Vacarie)
Pour prendre rendez-vous
Cécile Rouillès
06.08.37.19.22
cheneetbambous@laposte.fr
<http://cheneetbambous.fr>

Massathérapie
massages bien-être
- californien
- shiatsu
- coréen
- réflexologie plantaire
et thérapie psycho-corporelle
8 place Gay-Lussac
St-Léonard de Noblat
sur rendez-vous uniquement
au 06 82 15 00 55


Yoga
Qi gong
Massages
Méditation
Gong
Méthode JMV
Shiatsu
Ateliers culinaires
Conférence




l'Escalier
Espace collaboratif

3 place Gay-Lussac
87400 St-Léonard de Noblat
face à la Collégiale
tél : 05 19 09 00 30
cafe@lescalier87.org
<https://lescalier87.org>

REPRENDRE SOUFFLE AVANT
L'ENTRÉE DANS L'HIVER

JOURNÉE *bien-être*

SAMEDI 27
NOVEMBRE
2021
DE 9H30
À 20H

Venez à la rencontre
de nos praticiens
bien-être miaulétois

Pass sanitaire requis

ATELIERS ET PRÉSENTATIONS BIEN-ÊTRE



de 9h30 à 17h30 : Présentation de la méthode JMV
avec **Nathalie Bourzeix Ethève** (*Atelier Terre Happy Essence Ciel*)
Salle Atelier (1er ét.)

Synthèse de la naturopathie et de la médecine traditionnelle chinoise, la méthode JMV est une méthode énergétique de ré-information cellulaire.

Elle vise à rétablir l'équilibre énergétique, à libérer le corps de ses blocages en cherchant les causes d'un problème physique, mental ou émotionnel.

de 10h à 11h : Hatha Yoga

avec **Fabien Soilly** (*Yoga avec Fabien*) - **Salle Consuls** (1er ét.)

Prendre conscience qu'à travers votre propre corps vous pouvez atteindre un état de calme mental par les postures de yoga, la respiration et l'attention focalisée.

de 11h à 12h : Méditation guidée et Gongs

avec **Isabelle Leleu** et **Albert Redondie** - **Salle Consuls** (1er ét.)

Séance de gongs, procurant l'énergie, l'infinité de sons, d'harmoniques et de vibrations, lorsqu'ils sont "réveillés".

Pendant votre voyage intérieur au delà du sens l'ouïe, ces vibrations vont aller imprégner les cellules du corps et lui donner un massage profond.



14h : Harmonisation globale - présentation et pratique

avec **Laurence Barbot-Mandeix** - **Salle Consuls** (1er ét.)

Technique énergétique simple, rapide et efficace, adaptée aux adultes comme aux enfants, qui permet de libérer les blocages physiques, émotionnels et psychiques.

15h : Qi Gong

avec **Laurence Barbot-Mandeix** - **Salle Consuls** (1er ét.)

Grâce à des mouvements lents associés à la respiration, des automassages, des étirements et du déblocage articulaire, le Qi Gong vous apportera bien-être, libération des tensions, meilleur fonctionnement des organes, renforcement de l'immunité et vitalité accrue...

16h : Harmonisation globale - présentation et pratique

avec **Laurence Barbot-Mandeix** - **Salle Consuls** (1er ét.)

de 17h à 18h : Hatha Yoga et Gongs

avec **Fabien Soilly** et **Albert Redondie** - **Salle Consuls** (1er ét.)

Pour les activités ou massages : prévoir serviette, tapis, couverture, coussin et bouteille d'eau
Participation à prix libre et conscient pour les ateliers et massages (hors ateliers culinaires)

15 € / pers.
Épices et supports fournis

ATELIER CULINAIRE

animé par **Cathy Coffre**
espace Bar (rez-de-chaussée)

de 9h30 à 11h
ou
de 14h30 à 16h

sur réservation

REPAS DÉTENTE

préparé par **Cathy Coffre**
espace Bar (rez-de-chaussée)

de 12h à 14h : déjeuner
à 20h : soupe créole

Formules
de 10 à 15 euros
par personne

"Les bienfaits des épices"

- 1- Quelles épices choisir ?
- 2- Leurs bienfaits
- 3- Découverte sensorielle
- 4- Recettes

MASSAGES TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



Massage assis oSiToZEN

avec **Nathalie Bourzeix Ethève** (*Atelier Terre Happy Essence Ciel*)
Salle Atelier (1er ét.)

Massage doux par apposition de mains, ré-harmonisation du corps.

Massage AMMA assis/Art traditionnel Japonais d'acupression
avec **Fabien Soilly** (dans le hall)

Massage assis douche de lumière

avec **Isabelle Leleu** (dans le hall)

Massage SHIATSU assis

avec **Cécile Rouillès** (*Chêne et Bambous*) (dans le hall)

Massage crânien

avec **Cécile Rouillès** (*Chêne et Bambous*) - **Bureau Clocher** (1er ét.)

Au Japon, la thérapie crânienne fait partie intégrante des disciplines médicales et est particulièrement indiquée pour tous les désordres liés aux abus des écrans (maux de tête, tensions cervicales, tensions des épaules, fatigues oculaires, etc.).

Massage californien

avec **Isabelle Leleu** - **Bureau Moulins** (1er ét.)

Pour accéder progressivement à une détente physique et mentale bienfaisante.

Réflexologie

avec **Isabelle Leleu** - **Bureau Moulins** (1er ét.)

Ce massage doux et complet stimule les zones réflexes des pieds, active la circulation sanguine, le système lymphatique et facilite l'élimination des toxines.



Soin visage / mains / pieds

avec **Muriel** (*Espace Beauté*) - **Espace Coworking** (rez-de-chaussée)

BOUTIQUES ET EXPOSITIONS

Expo-vente de bijoux en pierres semi-précieuses et lithothérapie
par **Myriam Klein**

Bar à tisanes

avec **La Grange des Saveurs**

Exposition de papier marbré artisanal

par **Marie-José Felgins**

CONFÉRENCE À 19H

L'intégration des réflexes archaïques

animée par **Nathanaëlle Bouhier-Charles** et **Carole Mercier**

L'intégration des réflexes archaïques, c'est permettre à notre corps de retrouver son plein potentiel dans les dimensions physiques, cognitives et émotionnelles. Il s'agit de retrouver le fonctionnement optimal du système nerveux sans parasitage (ces derniers sont à l'origine de nombreux troubles : attentionnels, coordination, dys, hypersensibilité...).

Alors, si vous avez envie d'en savoir plus sur comment fonctionner au mieux de vos capacités et comment accompagner les enfants pour préserver et renforcer leur capital, bienvenue !



PROGRAMME