

## MASSAGES ET SOINS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

### Samedi

#### Massage assis oSIToZEN

avec Nathalie Bourzeix Ethève - Bureau Clocher (1er ét.)

#### Massage californien

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

#### Réflexologie

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

#### Soin par le toucher : mains, voix et bols

avec Agnès Sniter - salle Atelier (1er ét.)

### Dimanche

#### Massage crânien

avec Cécile Rouillès - Bureau Moulins (1er ét.)

#### Massage assis oSIToZEN

avec Nathalie Bourzeix Ethève - Bureau Clocher (1er ét.)

#### Soin énergétique allié avec le son : Sungate

avec Nathalie Bourzeix Ethève - Bureau Clocher (1er ét.)

## ATELIERS SUR RÉSERVATION

Samedi  
9h

- **Atelier Roll-on anti-stress (1h15)**
- avec Marion Sivade - Salle Atelier (1er ét.)
- Fabrication d'un roller anti-stress avec des huiles essentielles.
- Sur inscription, nombre de places limité à 6 personnes

5 €

Samedi

9h30 et 15h30 - BE SAVE®  
10h20 et 16h30 - MOULES

Dimanche

9h30 et 14h30 - BE SAVE®  
10h20 et 15h30 - MOULES

- **Atelier alimentation santé (30 minutes)**
- avec Chantal Gauthier - espace Bar (RDC)
- Présentation du robot Be Save® (mise sous vide et aide culinaire)
- Présentation de moules Guy Demarle et atelier culinaire
- Sur inscription, nombre de places limité à 10 personnes

3 €

Samedi  
17h

Dimanche  
10h

- **Atelier de création de bougies gourmandes (1h)**
- avec Tiffany Janota - Salle Atelier (1er ét.)
- Création de bougies gourmandes parfumées avec des produits naturels
- Sur inscription, nombre de places limité à 3 personnes

18 €

## EXPOSITIONS-VENTES

**Bijoux en pierres semi-précieuses et lithothérapie**  
par Myriam Klein

**Moules et BeSave® Guy Demarle**  
par Chantal Gauthier

**Bougies parfumées gourmandes**  
par Tiffany Janota

**Tisanes et épices**  
par Cathy Coffre

+ bar à tisanes

## LISTE DES PRATICIENS PARTICIPANTS

- BARBOT-MANDEIX Laurence - Harmonisation globale/ Qi Gong - 06 15 92 91 54
- BOURZEIX ETHEVE Nathalie - Atelier Terre Happy Essence Ciel - 06 16 31 80 67
- CHLEBOWSKI Isabelle - Surya Chandra - 06 62 60 57 09
- COFFRE Cathy - O'Kat Epices Kreyol - 06 50 21 65 18
- GAUTHIER Chantal - conseillère Guy Demarle - 06 87 39 36 94
- JANOTA Tiffany - Créa'Tif - 06 21 98 83 40
- NATHIÉ-LOZACH Amandine - Sophrologie - 06 07 43 88 85
- ROUILLÈS Cécile - Chêne et Bambous - 06 08 37 19 22
- SULPIS Évelyne - Médecine traditionnelle chinoise / coaching - 06 77 49 40 47
- KLEIN Myriam - Ashkaïa Création - 06 49 07 41 06
- LELEU Isabelle - Massathérapie - 06 82 15 00 55
- SIVADE Marion - Ma'Nature - 07 57 09 89 53
- SNITER Agnès - La Corde Enchantée - 06 52 95 29 91
- SOILLY Fabien - Yoga avec Fabien - 06 38 51 93 87

LAISSER FLEURIR  
L'ÉNERGIE DU RENOUVEAU

# JOURNÉES

*Bien-être*

SAMEDI 9 &  
de 8h à 20h

DIMANCHE 10  
de 8h à 17h30

AVRIL 2022

Yoga

Qi gong

Massages

Méditation

Harmonisation globale

Sophrologie

Soin par le toucher

Bain Sonore

Ateliers

Expos-ventes

Conférence

Repas bien-être



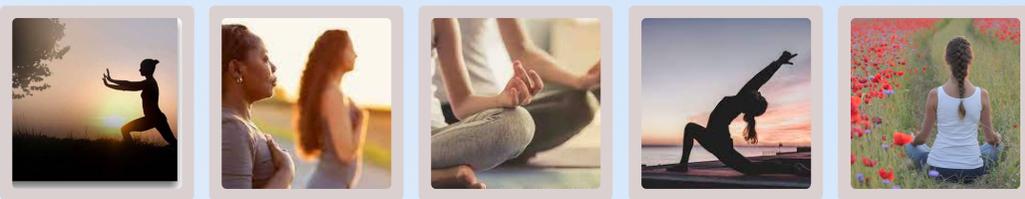
Entrée libre !



Programme  
complet

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

l'Escalier  
Espace collaboratif



## SAMEDI 9 AVRIL ATELIERS ET PRÉSENTATIONS

### de 8h à 9h : Yoga Ashtanga

avec Isabelle Chlebowski - Salle Consuls (1er ét.)

sur inscription

### de 9h à 10h : Sophrologie

avec Amandine Nathié-Lozach - Salle Consuls (1er ét.)

Ateliers "Accueillir le renouveau" et "S'imprégner des bienfaits du printemps"

### de 10h à 11h : Qi Gong

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

### de 11h à 12h : "Le coaching : pour qui, pour quoi ?"

avec Évelyne Sulpis (RDC)

### de 11h à 12h30 : Méditation guidée et Hatha Yoga

avec Isabelle Leleu et Fabien Soilly - Salle Consuls (1er ét.)

### de 14h à 14h30 : Sophrologie

avec Amandine Nathié-Lozach - Salle Consuls (1er ét.)

Atelier "Plonger dans le printemps grâce à ses sens"

### de 15h à 16h : Harmonisation globale - présentation et pratique

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

### de 16h à 17h30 : Yoga Madras

avec Isabelle Chlebowski - Salle Consuls (1er ét.)

### de 17h30 à 18h30 : Sophrologie

avec Amandine Nathié-Lozach - Salle Consuls (1er ét.)

Ateliers "Accueillir le renouveau" et "S'imprégner des bienfaits du printemps"

## CONFÉRENCE À 19H "LE YOGA DANS TOUS SES ÉTATS"

animée par Isabelle Chlebowski

- Rapide historique : origines, philosophie mère, textes de référence
- Grands préceptes philosophiques du yoga
- Qu'est ce que l'état de yoga ?
- Présentation de deux types de yoga : le yoga ashtanga, dans la lignée de Pattabhi Jois (grandes lignes de la méthode et focus sur la première série) et le yoga de Madras, dans la lignée de Gérard Blitz.

Participation à prix  
libre et conscient  
pour chaque  
praticien  
(hors ateliers payants)

## DIMANCHE 10 AVRIL ATELIERS ET PRÉSENTATIONS

### de 8h à 9h : Yoga Ashtanga

avec Isabelle Chlebowski - Salle Consuls (1er ét.)

sur inscription

### de 10h à 11h : Sophrologie

avec Amandine Nathié-Lozach - Salle Consuls (1er ét.)

Ateliers "Accueillir le renouveau" et  
"S'imprégner des bienfaits du printemps"

### de 11h-12h : Qi Gong

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

### de 14h à 15h : Hatha Yoga

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

### de 15h à 16h : Sophrologie

avec Amandine Nathié-Lozach - Salle Consuls (1er ét.)

Ateliers "Accueillir le renouveau" et  
"S'imprégner des bienfaits du printemps"

### de 16h à 17h30 : Yoga Madras

avec Isabelle Chlebowski - Salle Consuls (1er ét.)

Pour les activités ou massages, prévoir :  
serviette, tapis, couverture, coussin et bouteille d'eau !

REPAS DÉTENTE BIEN-ÊTRE  
préparés par Cathy Coffre

Samedi

à 12h

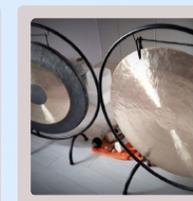
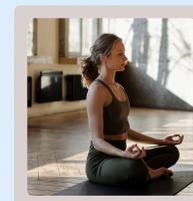
à 20h

Dimanche

à 12h

Formules  
de 10 à 15 € / pers.

Infos et réservations :  
[okatepiceskreyol@gmail.com](mailto:okatepiceskreyol@gmail.com)



PROGRAMME