

ATELIERS - SAMEDI 22 SEPTEMBRE

SALLE 1

10h00 à 11h00 : Un temps pour soi - Association floraisance

11h15 à 12h15 : L'énergie et la vie dans son petit déjeuner - Mam Zen- Sarah Piccioli

12h30 à 13h30 : Prendre soin de son visage - Atelier de soin, pose de masque, FOREVER

13h45 à 14h45 : Diet'Ethik Ayurvedique - Prana Sai

15h00 à 16h00 : Art Pédagogie « se valoriser par la créativité » - Domy Marteau

SALLE 2

10h00 à 11h00 : Maladie que viens-tu faire dans ma vie ? se mettre à l'écoute de la maladie - Ingrid Masseaux - Alternativ

11h15 à 12h15 : « Sérénité et détente : je prends un moment de pause pour moi » - Carole Orfila

12h30 à 13h30 : Découvrir l'hypnose Humaniste - Eveil&Co.

13h45 à 14h45 : Hydrothérapie à domicile et préparation au jeûne - Martine Sueur, Reliance.

15h00 à 16h00 : Des émotions aux addictions, un chemin de compensation - Marc PERUGINI - Association Terre Happy

16h15 à 17h15 : La naturopathie avec Chistie Selfway « Comment augmenter son énergie, sa paix intérieure, affiner ou garder sa silhouette avec l'alimentation JOY FOOD »

17h30 à 18h30 : Atelier découverte de la méthode ESPERE (r) de Jacques Salomé - Ingrid Masseaux - Alternativ.

SALLE 3

10h00 à 11h00 : « Je ne me sens pas dans mon assiette ! Une approche de la naturopathie » - Emmanuelle Botreau

11h15 à 12h45 : Se libérer du passé pour vivre pleinement au présent» Marc PERUGINI - Association Terre Happy

13h à 14h00 : « Haut les cœurs ! Approche intégrative de notre vie émotionnelle » - Emmanuelle Botreau

14h15 à 15h15 : Découverte de la sophrologie - À.L'évolution

15h30 à 16h30 : Le courage d'être soi : oui c'est dur de devenir « soi », de s'affirmer, de se positionner et d'oser la confrontation à l'autre, et pourtant... Ingrid Masseaux - Alternativ.

SALLE 4

10h à 11h30 : Initiation au Kalaripayat, art martial de santé indien
par Florence Latappy

16h45 à 17h45 : Nia avec Olivia- « Pour trouver la joie dans le mouvement »
- Association Kirimaya

LES JOURNÉES

DU

Bien-être

CONFÉRENCES - SAMEDI 22 SEPTEMBRE

AUDITORIUM

10h00 à 11h00 : « Soigner son histoire : faire la paix avec ses émotions » - Alice Pèlerin – Médecin et anthropologue

11h15 à 12h15 : « Guérir les relations de couple » Nous reproduisons le couple de notre clan familiale sans en être conscients. Nous ne savons pas faire autrement. Et pourtant la compréhension de nous permet la guérison. Patrick Chan Hoising - Naturopathe.

12h30 à 13h30 : « Changements alimentaires et carences en cascade » - Martine SUEUR – Reliance

13h45 à 14h45 : « Le bonheur n'est pas seulement dans le pré, il est surtout dans la tête... que dévoilent les neurosciences sur cet état de grâce ? » - Laurence TRUCCHI et Rodolphe SINIMALE, Membre sphère Bien Etre du réseau de professionnel BNI La Réunion

15h00 à 16h00 : « Ouvrir son cœur à soi-m'aime, le chemin de la bienveillance vers le bonheur » - Erika SITA et Laurence COTTA

16h15 à 17h15 : « Prendre soin de son corps - Pratiques pour un Happy Body » - Meryl COSTA, Valérie HOUIZOT, Géraldine VERDICKT et Jérôme MANSORD, Membre sphère Bien Etre du réseau de professionnel BNI La Réunion

17h30 à 18h30 : « Tarot psychologique et divinatoire : Démonstration » - Richard ALBACETE pour Formessence

LES JOURNÉES
DU
Bien-être

ATELIERS - DIMANCHE 23 SEPTEMBRE

SALLE 1

10h00 à 11h00 : le bol d'air jacquier : la respiration au cœur des cellules – Format Santé

11h15 à 12h15 : Art pédagogique, apprendre à se valoriser – Marteau Domy

12h30 à 13h30 : Prendre soin de son visage – Atelier de soin, pose de masque, FOREVER

13h45 à 14h45 : Les légumes dans tous leurs états - Mam Zen - Sarah Piccioli

15h00 à 16h00 : Art Pédagogie - atelier « se valoriser par la créativité » - Domy Marteau

16h15 à 17h15 : Un moment pour soi – Association Floraisance

SALLE 2

10h00 à 11h00 : Re-prendre son pouvoir avec l'hypnose humaniste - Conférence– Association Floraisance.

11h15 à 12h15 : Découvrez l'hypnose humaniste - Eveil & Co

12h30 à 13h30 : Alimentation vivante et vegan – Graines de Folie - Sandrine Bertrand

13h45 à 14h45 : Soulager soi-même ses douleurs avec le Dien Chan – Véronique Tilin – Espace Bien Etre Réunion

15h00 à 16h00 : «Constellations Familiales : Se libérer du passé pour vivre pleinement au présent» - Marc PERUGINI - Association Terre Happy

16h15 à 17h15 : Nutrition santé et superfood – Format santé

17h30 à 18h30 : Apprendre à méditer et prendre soin de soi - Anne-Flore Baron - Ergothérapeute

SALLE 3

10h00 à 11h : Les bienfaits du Shiatsu – Namikoshi Shiatsu

11h15 à 12h15 : Quand les difficultés de nos enfants, sont en fait le miroir de nos propres difficultés ? Alternativ – Ingrid Masseaux

13h45 à 15h15 : Tarot psychologique et divinatoire : Démonstration – Richard Albacete pour Formessence

15h30 à 16h30 : Le yoga du Rire avec Véronique Tilin

SALLE 4

15h30 à 16h30 : Nia avec Olivia- « Pour trouver la joie dans le mouvement »

– Association Kirimaya

16h45 à 18h15 : Initiation Yoga avec Saby Morales

« Le yoga comme porte vers la liberté intérieure » . APPORTEZ VOTRE TAPIS DE YOGA

LES JOURNÉES

DU

Bien-être

CONFÉRENCES - DIMANCHE 23 SEPTEMBRE

AUDITORIUM

10h00 à 11h00 : « Ces ondes qui nous traversent » – Martine SUEUR, Reliance

11h15 à 12h15 : « Votre date de naissance à travers la numérologie et le tarot » - Richard ALBACETE pour Formessence

13h00 à 14h00 : « L'histoire de nos ancêtres : L'impact du transgénérationnel sur nos vies et notre quotidien » - Marc PERUGINI, Association Terre Happy

14h15 à 15h15 : « La maladie : Quand l'inconscient s'imprime dans le corps » – Véronique TILIN, Espace Bien Etre Réunion.

15h30 à 16h30 : « Une sexualité et des relations plus épanouies » - Anne-Flore BARON, Ergothérapeute

16h45 à 17h45 : « Me guérir en aidant mes ancêtres. Qu'avons nous à guérir chez nos aînés pour les libérer et nous libérer en même temps » - Patrick Chan Hoising - Naturopathe

LES JOURNÉES
DU
Bien-être