

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION OSONS LE BIEN-ÊTRE

VOYAGE AU COEUR DES MÉDECINES DOUCES

NOUVELLE
FORMULE !

SALLE CHIPPING SODBURY
À CESSON

SAMEDI
23 | NOVEMBRE
2024
de 10 h à 18 h

DIMANCHE
24 | NOVEMBRE
2024
de 10 h à 17 h

Programme

Conférences interactives

*avec des experts
médecines douces !*

Temps d'échanges

Ateliers

Pratiques individuelles

Sur place :

- ✓ Stands marchands
- ✓ Restauration

Renseignements au 06 68 56 04 45

Suivez nous sur :   Osons Le Bien-être

Conception graphique : Laurine MENCIAIS



SAMEDI 23

Les conférences pour DÉCOUVRIR

Lieu : Espace "Connaissance"

- 10 h 00 - 11 h 00 La gestion mentale ou la découverte des immenses capacités de son cerveau
- Lydie Echasseriaud
- 11 h 00 - 11 h 30 Se défaire des anciens schémas et redevenir LIBRE avec l'EFT
- Touria Maher
- 11 h 30 - 12 h 00 Les croyances limitantes, un frein majeur à votre développement personnel
- Louis Szabo
- 12 h 00 - 13 h 00 Le bien-être en tout lieu grâce à la géobiologie
- Stéphane Garczarek
- 13 h 00 - 13 h 30 Hypnose et sommeil : retrouver un sommeil réparateur de façon naturelle
- Damien Gaie
- 14 h 00 - 15 h 00 Un cadre sécurisé pour gérer son stress et prendre soin de soi
- Christelle Dangelser Gaie
- 15 h 00 - 16 h 00 Comment renforcer son immunité pour passer un hiver en toute sérénité ?
- Alexandra Bourgeois
- 16 h 00 - 16 h 30 Vous cherchez la clef pour guérir ? Ne cherchez plus, la clef c'est vous !
- Guillaume de Lescazes
- 16 h 30 - 17 h 30 L'importance de votre anatomie énergétique pour rester en bonne santé
- Anne Delaporte

SAMEDI 23

Les ateliers pour PRATIQUER

Lieu : Espace "Exploration"

- 10 h 30 - 11 h 30 Cultiver votre énergie et vos perceptions par le Qi Gong
- François Binacua
- 11 h 30 - 12 h 00 Mise en place d'une routine énergétique
- Touria Maher
- 12 h 00 - 13 h 00 Massage et réflexologie Dien Chan
- Marie-Paule Aguiar
- 13 h 30 - 14 h 00 Hypnose et sommeil : retrouver un sommeil réparateur de façon naturelle (mise en pratique)
- Damien Gaie
- 14 h 00 - 15 h 00 Découvrir les valeurs qui nous définissent
- Laurence Rosier-Coco
- 15 h 00 - 16 h 00 La méthode Feldenkrais ou la découverte de soi en mouvement
- Lydie Echasseriaud
- 16 h 30 - 17 h 00 La médecine symbolique ou comment se connecter à son âme en moins de 5 minutes !
- Guillaume de Lescazes
- 17 h 00 - 18 h 00 Découverte de la sophrologie, se connecter avec ses émotions
- Cécile Contenssou

DIMANCHE 24

Les conférences
pour **DÉCOUVRIR**

Lieu : Espace "Connaissance"

- 10 h 30 - 11 h 00 Hypnose et stress : reprendre le contrôle de ses émotions et retrouver le calme
- Damien Gaie
- 11 h 00 - 12 h 00 Décrypter votre code originel grâce à la numérologie
- Catherine Bergerard
- 12 h 00 - 13 h 00 Victime du stress ? Comment apaiser son système nerveux ?
- Caroline Erades
- 13 h 00 - 14 h 00 Les bienfaits de la méditation pour gérer son stress
- Anne Delaporte
- 14 h 00 - 14 h 30 Gérer les effets du stress par le shiatsu
- Laurent Trochet
- 14 h 30 - 15 h 00 Le shiatsu peut-il renforcer votre système immunitaire en hiver et garantir votre vitalité pour l'année à venir ?
- Alexandra Mencias
- 15 h 00 - 16 h 00 Vaincre la procrastination, retrouver la motivation
- Laurence Rosier-Coco
- 16 h 00 - 16 h 30 Vivre les épreuves physiques et émotionnelles
- Damien Gaie

DIMANCHE 24

Les ateliers pour PRATIQUER

Lieu : Espace "Exploration"

- | | |
|-------------------|---|
| 11 h 00 - 11 h 30 | Hypnose et stress : reprendre le contrôle de ses émotions et retrouver le calme (mise en pratique)
- Damien Gaie |
| 12 h 00 - 13 h 00 | Découverte de la sophrologie, se connecter avec ses émotions
- Cécile Contenssou |
| 14 h 00 - 15 h 00 | Libérer ses émotions
- Caroline Erades |
| 15 h 00 - 15 h 30 | Atténuer les effets du stress grâce au Seonmudo
- Laurent Trochet |
| 15 h 30 - 16 h 00 | Do-In : Comment garder la forme en hiver ?
- Alexandra Mencias |
| 16 h 30 - 17 h 00 | Hypnose et cancer : techniques pour gérer la douleur et l'anxiété au quotidien (mise en pratique)
- Damien Gaie |

Les Bulles de douceur pour EXPÉRIMENTER

SAMEDI

- 10 h 00 - 13 h 00 Méditation / ancrage et diagnostic alignement
énergétique
- Anne Delaporte
- 10 h 00 - 14 h 00 Massage bien-être et soins énergétiques
- Valérie Lefèvre
- 14 h 00 - 17 h 00 Sophrologie
- Cécile Contenssou
- 14 h 00 - 18 h 00 Expertises géobiologiques
- Stéphane Garczarek
- 14 h 30 - 17 h 30 Reconnective healing® (technique énergétique)
- Charlotte Miller
- 14 h 30 - 17 h 30 Technique de Régulation Émotionnelle
- Louis Szabo

DIMANCHE

- 10 h 00 - 13 h 00 Méditation / ancrage et diagnostic alignement
énergétique
- Anne Delaporte
- 10 h 00 - 13 h 00 Amma assis
- Laurent Trochet
- 10 h 00 - 13 h 00 Séances de Feldenkrais
- Lydie Echasseriaud
- 13 h 00 - 17 h 00 Emotional Freedom Technique
- Touria Maher
- 14 h 00 - 17 h 00 Sophrologie
- Cécile Contenssou

A NOTER



Les praticiens seront présents sur l'événement uniquement aux heures indiquées sur le programme.

Un temps d'échange avec nos experts sera proposé après chaque intervention. L'espace "Arc en ciel" est prévu à cet effet.



Stands Praticiens

Seront présents tout au long du week-end :

Damien Gaie - **Hypnothérapeute**

Christelle Dangelser Gaie - **Démarche Snoezelen**

Guillaume de Lescazes - **Médecine Symbolique**

Emilie Sannier - **Ostéopathe**

Corinne Juge - **Kinésiologue, naturopathe, réflexologue et maître Reiki**

Marie-Paule Aguiar - **Massage et Réflexologie Dien Chan**

Stands Marchands

Des artisans locaux vous proposeront des produits Bio pour le soin et l'alimentation, des minéraux et d'autres spécialités autour du bien-être.

Produits Aloé Vera
Dragana Djordjevic

Bijoux
Valérie Lefèvre

Livres
Catherine Bergerard

Savons et produits de bains
Victoria Lyblimay

Lithothérapie
Lucie et François Binacua

Bols tibétains et accessoires bien-être
Marie-Paule Aguiar

INFOS PRATIQUES

RESTAURATION

Lieu : Espace "Convivialité"

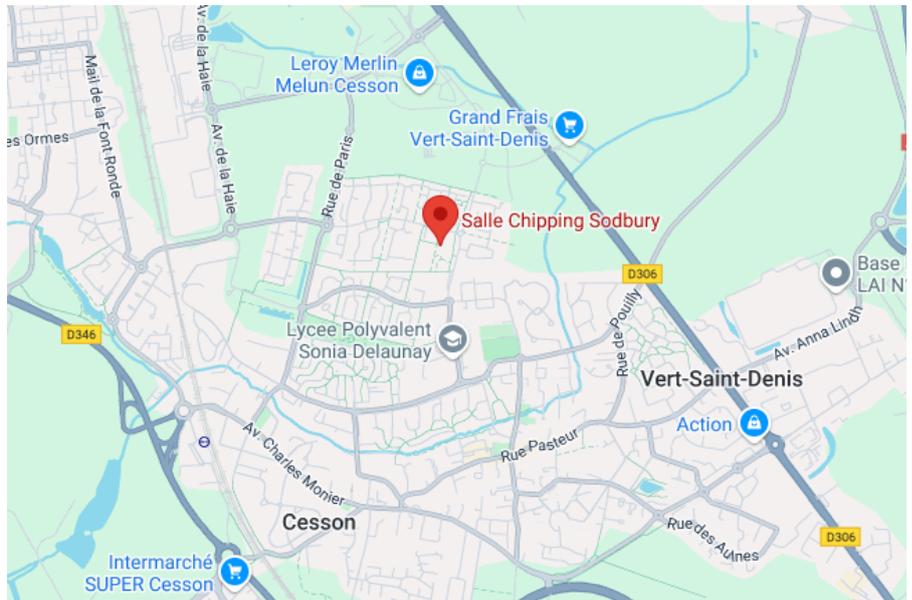


Foodtrucks



ACCÈS

Salle Chipping Sodbury
2 rue de la Plaine
77240 CESSON



RER D - Gare de Cesson
Parking gratuit sur place

NOUS SUIVRE



Osons Le Bien-être

