

16H-17H15

Que faire de tes bonnes nouvelles ? Établir des relations positives et constructives

CONFÉRENCE avec Carine André

En psychologie positive, les recherches montrent que ce qui prédit un bien-être durable dans les couples, les groupes, en famille, entre amis, entre collègues... ce n'est pas notre façon de réagir aux événements négatifs ou compliqués mais aux bonnes nouvelles. Également, il a été démontré que l'humain a un fort besoin d'appartenance sociale, d'entretenir des relations de qualité et sereines, ce qui constitue le meilleur prédicteur de bien-être quel que soit le contexte. Cette conférence interactive invite à découvrir les facteurs qui contribuent à la construction de relations positives.

www.energetique38.com

Écouter son corps : le décodage biologique

ATELIER ADULTES avec Isabelle Mertz

Notre corps est notre meilleur compagnon. Il peut cependant nous délivrer parfois des messages, des signaux perturbants et désagréables : insomnies, douleurs, fatigue chronique... Apprendre à écouter puis à décoder ses signaux nous permet de mieux nous connaître, de comprendre nos limites. Et ainsi d'être plus épanouis dans nos chemins de vie.

www.naturo-isere.com

L'estime de soi pour se libérer

ATELIER ADULTES avec Christine Deloupy

Un atelier ludique avec des clefs simples pour vous permettre d'augmenter cette fameuse estime de soi et aller de l'avant avec le sourire ! Grâce à des pratiques telles que la psychologie positive, l'analyse transactionnelle vous renforcerez votre estime de vous.

www.christinedeloupy.fr

Revenir à soi et prendre sa place

ATELIER ADULTES avec Coraline Descans

Expérimentez la sophrologie à travers des mouvements de relaxation dynamique vous permettant de vous faire du bien, de vous recentrer et de prendre votre place dans l'espace mais aussi parmi les autres.

www.coraline-descans-sophrologue.com

Taï Chi/Qi Gong

ATELIER ADULTES avec Emmanuel Noraz

Voir descriptif [11h-12h15].

Yoga en famille c'est possible !

PARENTS/ ENFANTS avec Sabrina Durou

Initiez-vous avec votre enfant (à partir de 6 ans) à une pratique de yoga parent-enfant et partagez ensemble les bienfaits d'un moment d'échange et de bienveillance.

hillyyogagirl@gmail.com

Village Exposants

BETSARA Huiles essentielles Ravintsara

Producteur de Ravintsara (huile essentielle, infusion...).

www.betsara.com

LA BIENHEUREUSE Massage Amma Assis

D'origine japonaise, le massage "Amma Assis" utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps. Il permet dans un laps de temps court de procurer une détente immédiate, il diminue le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires.

labienheureuse.wixsite.com/monsie

DOUX VOYAGE Fabrication de savons bio

Nous fabriquons des savons surgras par la méthode à froid pour conserver toutes les qualités des huiles végétales biologiques.

savondouxvoyage@gmail.com

ÉNERGHYPNOSES Hypnose symbolique et techniques de libération émotionnelle

Découvrez comment vous libérer de vos émotions négatives, phobies, addictions ou problèmes physiques récurrents grâce à différentes techniques. Accompagnement global (psycho-énergétique-corporel) vers plus de bien-être.

Facebook/EnerghypnoSES

ESSENCE D'IMAGE Créatrice d'objets d'intention, énergéticienne et accompagnatrice du féminin

Création et expo-vente d'objets d'intention énergétiques (Fleurs de vie, Bijoux Merveilleux, Cœurs Lov Bôm...). Possibilités de commandes sur-mesure (attrape-rêves de l'âme, bâtons de parole, bijoux...). Tirage de cartes avec le *Jeu de beauté* et autres découvertes autour du féminin. www.essencedimage.fr

L'ÉTAPE DU FANFOUÉ La prairie dans l'assiette

Producteur de sels aromatiques, pestos, confitures de fleurs.

corole38@orange.fr

ÉVASION ZEN Créatrice de bijoux

Création de bijoux en pierres et matériaux naturels, aux propriétés énergétiques et vibratoires. www.evasionzen.fr

LES FLEURS DE DOSHA

Thérapeute corporelle en Ayurvèda

Massages & soins ayurvédiques. Un voyage au cœur de la tradition indienne pour retrouver votre véritable nature.

www.lesfleursdedosha.fr

PRANANADI Médecine énergétique tibétaine

Soins énergétiques d'environ 15-20 min. suivant une technique ancestrale, préservée pendant des milliers d'années dans les monastères tibétains. Cette médecine soutient le processus d'auto-guérison avec l'énergie et aide à retrouver l'harmonie physique, émotionnelle et mentale. Venez découvrir le bien offert par une courte séance et aussi comment apprendre à pratiquer soi-même ! <http://prananadi.org/fr>

LES SACS D'YSABEAU Créatrice d'objets tissés

L'atelier de tissage les sacs d'Ysabeau vous propose des sacs, trousse, écharpes, etc. faits main, sur un métier artisanal.

www.lessacsdysabeau.com

VALÉRIE VIKROFF Kinésiologue certifiée

La kinésiologie est une science humaine, qui s'adresse à tous et aide à libérer un état émotionnel (stress, manque de confiance, épreuve de la vie...) afin de récupérer tout son potentiel et son bien-être et profiter pleinement de la vie !

valerievikroff@gmail.com



17H30-18H45

De la méditation aux gènes

CONFÉRENCE

avec le Dr Perla Kaliman

Lors de cette conférence, Perla Kaliman (professeur à l'Universitat de Oberta de Catalunya et chercheuse associée au center for Healthy Minds de l'Université de Wisconsin-Madison) vous fera partager les découvertes scientifiques les plus récentes sur les bénéfices des pratiques méditatives, en abordant une perspective encore peu connue : l'épigénétique. Le festival Évasion Bien-être est très heureux de pouvoir accueillir cette chercheuse et conférencière internationale !