

Ateliers

10H30 Ouverture du festival

INSTANT MÉDITATION : 5 minutes pour se déposer, respirer, lâcher-prise et s'éveiller au moment présent. Avec *Elsa Sunita*.
RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE : 5 minutes de pratiques ludiques pour réveiller son corps et pétiller d'énergie positive. Avec *Carine André*.

11H-12H15

Alimenter sa vitalité : tout un art !

CONFÉRENCE avec le Dr *Aurélien Lun*

Et si nous parlions d'épanouissement alimentaire... Et donc, d'épanouissement, tout simplement? Comment j'alimente ma vie? De quelle manière je me nourris? De quelle façon j'honore mon corps? Les repas sont nos rituels du quotidien, ce rendez-vous pour se faire du bien et se ressourcer. L'alimentation est le pilier de notre santé, un remède puissant pour de nombreuses maladies d'aujourd'hui.

www.acupuncturerenoble.com

Miracle morning

ATELIER ADULTES avec *Carine André*

Et si vous débutiez votre journée par un miracle morning? Venez libérer votre énergie positive, profiter pleinement du moment présent, cultiver votre joie de vivre et faire une mini-cure d'émerveillement! Cet atelier, mixant apports théoriques issus de la psychologie positive et des neurosciences, ainsi que des exercices faciles et ludiques, redonne du peps et apaise le mental.

www.energetique38.com

Réflexologie faciale (Dien cham)

ATELIER ADULTES avec *Isabelle Mertz*

Par la stimulation de certaines zones de notre visage nous pouvons avoir une action réflexe sur notre organisme afin de nous relaxer et d'harmoniser notre énergie. Apprenez des outils simples pour pouvoir relâcher les tensions au quotidien. Atelier pratique en binôme de préférence, mais peut être suivi par une personne seule souhaitant apprendre un auto-massage.

www.naturo-isere.com

Taï Chi/Qi Gong

ATELIER ADULTES avec *Emmanuel Noraz*

Le Taï Chi/Qi Gong est une pratique très ancienne liée à la médecine chinoise, qui consiste à prendre différentes postures afin d'atteindre un relâchement permettant à "l'énergie vitale" (le Qi) de notre corps de circuler. Accessible à tout le monde. Se pratique debout, les mouvements sont lents et sans force. nanunoraz@yahoo.com

Yoga chamanique

ATELIER ADULTES avec *Elsa Sunita*

Le yoga est une pratique ancestrale qui amène harmonie et bien-être pour les corps physique, émotionnel et mental. Accompagné de la dimension chamanique vous contacterez également cet outil puissant qu'est votre intuition. La pratique sera composée d'une partie avec des respirations et postures de yoga dynamique, puis un temps de chants et tambour chamanique pour voyager dans votre intuition. Un beau moment pour prendre soin de vous et vous sentir profondément connecté à la vie, aux éléments! Pratique accessible à tout adulte en bonne condition physique.

www.happy-shala-ciel.com

Comprendre mes besoins et exprimer mes émotions

PARENTS/ ENFANTS avec *Coraline Descans*

Être attentif à ses besoins est précieux pour mieux comprendre nos émotions et les exprimer. Découvrez quels sont les besoins essentiels et identifiez ceux importants pour vous. Explorez vos besoins à travers une visualisation guidée et un temps créatif de collage, de dessin et d'expression. Repartez avec un petit outil inspiré de la "communication non violente" pour exprimer vos besoins facilement.

www.coraline-descans-sophrologue.com



14H15-15H45

Allez vers vos rêves pour vous retrouver !

CONFÉRENCE avec *Carine André & Elsa Sunita*

Un atelier mêlant science du bonheur (psychologie positive) et intuition (chamanisme) pour créer la vie qui vous inspire. Quels que soient vos projets ou vos rêves, ils puisent tous à la même source : celle de l'énergie qui vous définit, vous soutient, vous nourrit et vous guide. Si l'habitude, le manque de temps, l'éparpillement, le doute, la procrastination ou l'oubli de soi vous mènent à mille lieues de vos désirs profonds, cet atelier vous invite à expérimenter des outils et approches concrètes pour avancer vers ce qui compte pour vous.

www.energetique38.com
www.happy-shala-ciel.com

Huiles essentielles : relâcher la pression et garder son ancrage

ATELIER ADULTES avec *Isabelle Mertz*

Lorsque tout s'agite autour de nous, garder notre axe est parfois complexe et exigeant. Les huiles essentielles (HE) nous permettent de conserver notre plein potentiel en nous aidant à évoluer au cours de ces passages difficiles. Cet atelier basé sur l'olfaction des "HE" vous propose de ressentir l'ancrage et la détente corporelle que peuvent vous amener les huiles essentielles. Sera abordé également quelle huile essentielle choisir en fonction de quelle problématique.

www.naturo-isere.com

Libérez-vous de vos croyances limitantes

ATELIER ADULTES avec *Marine Rousseau*

Un atelier d'EFT (techniques de libération émotionnelle) pour partir à la rencontre de vos émotions et identifier vos croyances. Vous allez découvrir des outils simples et ludiques pour apprendre à vous libérer de blocages en toute autonomie, le tout en s'amusant très sérieusement!

www.justepoursoi.fr

Se relier à la nature et se ressourcer

ATELIER ADULTES avec *Coraline Descans*

Allongée dans l'herbe ou sur un tapis, une visualisation guidée vous permettra de prendre conscience de la nature qui vous entoure, ressentir ses bienfaits et accueillir les enseignements que la nature a à vous transmettre.

www.coraline-descans-sophrologue.com

Taï Chi/Qi Gong

ATELIER ADULTES avec *Emmanuel Noraz*

Voir descriptif [11h-12h15]. nanunoraz@yahoo.com

Massage parent-enfant

PARENTS/ ENFANTS avec *Séverine Savoyet*

Partagez un moment ludique avec votre enfant (7 à 10 ans) pour apprendre à vous masser et vous détendre tout en vous amusant pour retrouver bien-être et sérénité.

www.deux-mains-vers-soi.fr