

Le FEP d'Alzonne présente

28 & 29 MARS

10H-18H

*Salon
du
bien-être*

ENTRÉE GRATUITE

5ème édition

60 EXPOSANTS | ATELIERS | CONFÉRENCES | RESTAURATION

**SALLE POLYVALENTE
ALZONNE**



INFOS FEP ALZONNE - 04.68.78.14.11
fepalzonne.communication@gmail.com

ÉDITO

Chers visiteurs, chers exposants, chers partenaires,

C'est avec une immense joie et une grande fierté que nous vous accueillons pour cette nouvelle édition de notre Salon du bien être.

Vous aurez l'opportunité de rencontrer de nombreux professionnels passionnés et engagés, venus présenter leurs pratiques, leurs savoir-faire et leurs approches complémentaires.

Ce salon est un espace ouvert, propice aux échanges, à l'écoute et à l'inspiration.

Je tiens à adresser mes plus sincères remerciements à l'ensemble de nos partenaires, bénévoles, salariés et exposants.

Leur engagement et leur soutien rendent cet événement possible et contribuent à son succès.

Nous espérons que votre visite sera riche de belles rencontres, de découvertes et de moments inspirants.

Au nom de toute l'association organisatrice, je vous souhaite un excellent salon.

La Présidente



EXPOSANTS

1 - RAIZER Fabienne - 06.48.54.42.58

Massages énergétiques chinois

IGUAL Karine - 07.49.96.48.51

Conseillère agréée en fleurs de Bach

2 - BALAGUÉRIE Nadine - 06.82.25.62.06

Médium - Radiesthésiste / Magnétisme / Massage / Énergétique

3 - LE PORS JOLIVET Sophie - 06.28.98.09.32

Artiste - Créatrice mandalas d'intentions

4 - SULAK Marie - 07.66.49.56.50

Création de bijoux, lithothérapie

5 - COUCEIRO DOS SANTOS Hélène et Vincent - 06.08.99.45.81

Lieu de ressourcement et stage

6 - SAVASTANO Carine - 06.32.29.90.59

Tarologue

7 - COSTA Michèle - 06.82.59.27.69

Psychopraticienne, massage intuitif, Yoga, QI-Gong

8 - LAPLAZA Laurène - 07.69.13.46.13

Médium, clairaudente clairvoyante

9 - BASTIDE Carine - 06.13.44.80.72

Artisan, créateur de bracelet homme-femme en pierre naturelle et objet déco

10 - ORMIERES Cécile - 06.49.29.92.88

Energeticien, Aromathérapie Doterra, complément nutritionnel

11 - LACASA Mélanie - 06.83.61.44.38

Numérologie

12 - CANOVAS Salvador - 06.79.39.17.09

Médium, Chiromancien

13 - SUAREZ Jean-François - 06.41.99.93.51

Création amérindienne Sioux Lakota

14 - BoMaJe services créations - 06.65.09.67.60

Praticien / Formateur Reiki, Créateur et réalisation d'objets énergétiques

15 - MARTINET Marie-Laure - 06.87.02.68.74

Psychologue et animatrice d'atelier de bien-être

16 - BARAL Delphine et Thierry - 06.72.67.29.64

Producteurs de spiruline

17 - SAVONNERIE DOUXÉO - 07.87.65.45.63

Savons et cosmétiques bio

18 - LOSSIA - 06.71.47.77.16

Fabrication et vente de bougie

19 - CROS Nelly - 06.79.95.22.58

Naturopathie et soins énergétiques

20 - CROIZET Benoit - 06.74.03.40.73

Vente de bols chantant tingshas, accessoires et encens



EXPOSANTS

- 
- 
- 21 - PINEAU Isabelle** - 06.16.16.53.46
Géobiologue, feng shui, aide au rangement
- 22 - PUYRAIMOND Marlène** - etreetparetre@gmail.com
Magnetiseuse, rebouteuse, créatrice de bijoux vibratoires en pierre
- 23 - MODOT Christine** *VIVANCE HYPNOSE ET MINÉRAUX* - 06.41.18.61.94
Hypnose et minéraux
- 24 - SAINT LARY Hans** - 06.65.49.36.24
Musicothérapeute
- 25 - DISTEXHE Thierry** - 06.59.05.67.73
Cosmétiques Aloé Vea
- 26 - ANEROT Séverine** - 06.48.98.37.53
Créatrices de cartes et de livres
- 27 - ROSSI Laurie** - 06.56.79.88.59
Création sur bois et impression 3D
- 28 - VEBER Sarah** - 06.16.15.43.76
Bijoux Versaleno
- 29 - COURCOU Julie** - 06.70.43.35.96
Kinésiologue
- 30 - NAZIMEK Manon** - 06.35.41.49.12
Réflexologie plantaire, palmaire, faciale, auriculaire et combinée
- 31 - GUILHEM Aude** - 07.45.18.05.56
Naturopathe pour les femmes
- 32 - VALROFF François** - 06.02.73.82.65
Thérapeute Corps et Âme Esprits
- 33 - CREME Sonya (uniquement le samedi)** - 07.55.89.49.94
Méditation équine et bien-être holistique
PASTRE Sandy (uniquement le dimanche) - 07.67.87.14.41
Massage Amma Assis
- 34 - AUBRY Marie-Dominique** - 06.60.93.69.56
Artisanat d'art éthique inspiré des énergies élémentaires
- 35 - GARCIA Laureline** - 06.85.32.22.60
Naturopathe, créatrice, masseuse
- 36 - CAZENEUVE Christine** - 07.72.30.70.93
Thérapeute énergétique
- 37 - LACAZE Sylvie** - 06.29.77.05.53
Herboristerie La Voix des Simples
- 38 - RICHARD Germaine** - 06.47.30.74.17
Oracle
- 39 - GELUS Patrick** - 07.88.31.59.68
Magnétiseur, guérisseur
- 40 - SALAMA Nedjma** - 06.15.84.14.11
Harmonie et Résonance : Hypnothérapeute, Magnétiseuse, Sonothérapeute
- 41 - ROGERS Emma** - 06.01.79.97.27
Herboristerie et naturopathie

EXPOSANTS



42 - CRISTANTE Claudine - 06.11.56.07.33
Géobiologue

43 - GAGO Brigitte - 06.52.78.40.70
Vente de bijoux

44 - JOURDAN Eva - 06.58.31.50.04
Thérapeute holistique intuitive

45 - TAPISSIER Alix - 06.01.63.69.33
Professeur de yoga et vente d'artisanat

46 - NAVARRO Violaine - 06.09.11.62.79
Réflexologue, bijoux Lithothérapie

47 - BAILLIVY Camille - 06.79.70.38.17
Masseuse, formatrice Ayurvêda et artisane

48 - DÉON Laurence - 06.16.12.25.00
Bijoux en noisetier et colliers pour chiens

49 - BOCHE Olivia - 07.86.88.89.07
Magnétiseuse, énergéticienne

50 - TALBI Chrystelle - 06.23.35.77.74
Auteure - Biographe

51 - BELCHI Christelle et Didier - 06.78.80.10.36
Producteurs d'huiles essentielles - Le Ciste Alambiqué

52 - LACAILLE Christel - 06.08.85.16.21
Thérapeute, holistique

53 - DAUZAT Julie - 06.76.27.92.25
Médium, radiesthésiste

54 - CASAS Audrey - 06.76.27.48.02
Vente de produits bien-être CHOGAN (cosmétiques, parfums, brumes)

55 - JEANNOT Jessika : 07.68.97.90.81
Couture, accessoires enfants et adultes

56 - COSTECLADE Angela - 06.81.28.88.75
Bougies, fondants, senteurs

57 - BEMOL Denis - 06.83.34.71.93
Fabrication artisanale bio aux huiles essentielles (bonbons, boissons, inhalateur), thés et tisanes bio aux plantes médicinales, pâtes de fruits maison

58 - TALABOT Aurélie - 07.81.10.00.57
Sophrologue, praticienne en relation d'aide

NATIVEL Chrystelle - 06.92.24.09.69
Créatrice artisanale, praticienne en art thérapie

ENTRÉE
SORTIE



SALLE DE L'ETAGE > CONFERENCES / ATELIERS



SALLE DE DANSE > CONFERENCES

Accueil

1

2

3

4

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

23

24

25

26

32

33

34

35

40

41

42

43

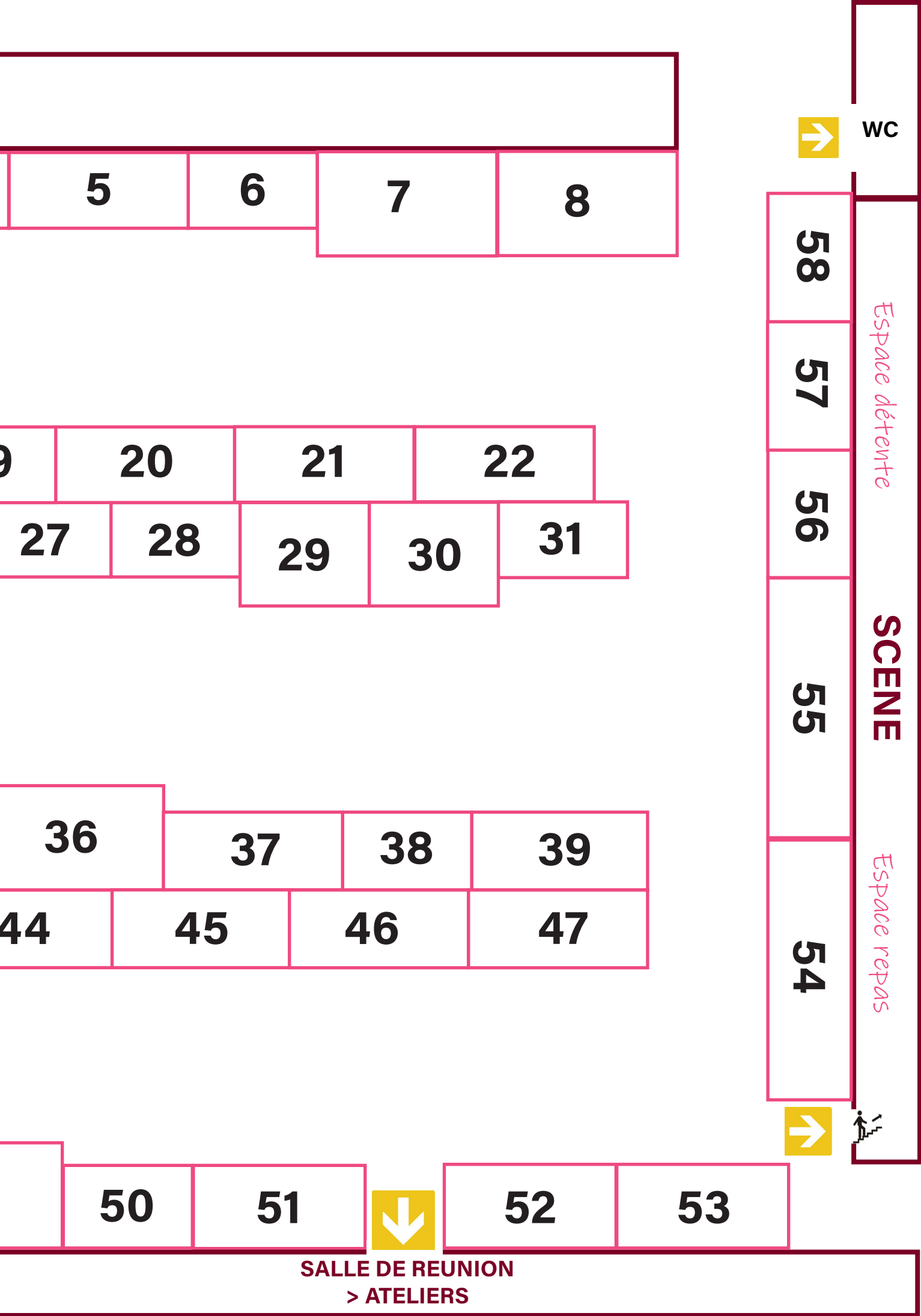
48

BUVETTE
RESTAURATION

49



SALLE 4 > ATELIERS



Samedi

	SALLE DE DANSE CONFÉRENCE	SALLE DE L'ÉT ATELIER - CONF
10H		
11H	11H – 12H VOS NOMBRES RACONTENT VOTRE HISTOIRE François Valroff	
12H		
13H	12H45 – 13H45 EXPÉRIENCES PARANORMALES Julie Dauzat	
14H	14H – 15H OMEGA-3 : LEUR RÔLE CLÉ SUR LE CERVEAU, L'INFLAMMATION ET L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL Aude Guilhem	14H – 15H GUIDANCE MÉDIUMNIQ SUR DATE DE NAISS Christel Lacail
15H	15H15 – 16H15 LA VIBRATION DES LIEUX ET SON IMPACT SUR NOTRE ÉQUILIBRE : CES LIENS INVISIBLES QUI INFLUENCENT SUR NOTRE ÉTAT D'ÊTRE Nedjma Salama	15H30 – 16H A LA DÉCOUVERTE D SONORES DE FRANC Hans Saint La
16H		
17H	16H30 – 17H15 LES PLANTES, PEUVENT-ELLES AMÉLIORER NOTRE SOMMEIL ? Emma Rogers	16H30 – 17H3 LES PROFILS FLEURS DE DÉCOUVREZ LE VO Christelle Belch
18H		

ETAGE PRÉFÉRENCE	SALLE DE RÉUNION ATELIER	SALLE 4 ATELIER
	11H – 12H ATELIER DE KINÉSIOLOGIE LUDIQUE : MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS <i>EN DUO PARENT-ENFANT</i> Julie Courcou	11H30 – 12H ATELIER QI-GONG "8 pièces de Brocart" Michèle Costa
		13H – 14H INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE Aurélie Talabot
UE EN LIVE ANCE le	14H – 15H INITIATION A L'AUTO-MASSAGE DU VISAGE ET DES MAINS Camille Baillivy	14H30 – 15H30 PRESENTATION DES BATONS AMERINDIENS DU LAKOTA ET MEDITATION RELAXATION CHAMANIQUE AU SON DU TAMBOUR Jean-François Suarez
15 ES ÉLIXIRS K NABEL ry	15H15 – 16H15 ATELIER TAROT Carine Savastano	15H45 – 16H15 ATELIER YOGA ASHTANGA Michèle Costa
30 E BACH : OTRE ni		16H30 – 17H30 PAUSE EMOTIONNELLE Olivia Boche

dimanche

	SALLE DE DANSE CONFÉRENCE	SALLE DE L'ÉT CONFÉREN
10H		
11H		
12H	11H30 – 12H ECRIRE POUR SE RETROUVER ET METTRE DE L'ORDRE DANS SES EMOTIONS Chrystelle Talbi	11H30 – 12H30 TRANSFORMEZ VOS EN PROJETS CONCO Audrey Masson
13H		
14H	13H – 14H MÉDIUMNITÉ PUBLIQUE Julie Dauzat	
15H	14H15 – 15H15 INITIATION A L'AYURVEDA, LA MEDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE Camille Baillivy	14H – 14H45 BOUSSELE SYMBOLIQUE POUR L'EQUILIBRE EMOC Marie-Dominique J
16H	15H30 – 16H15 PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE NATURELLEMENT Emma Rogers	15H – 16H LA MENOPAUSE AUTRE LECTURE EMOTIONNELLE ET FLEURS DE BA Christelle Belch
17H	16H30 – 17H30 FATIGUE, STRESS, BAISSSE D'ENERGIE : QUAND LE CORPS MANQUE DE NUTRIMENTS ESSENTIELS Aude Guilhem	16H15 – 17H LA NUMEROLOGIE SPIRA NUMEROLOGIE & CYCLES COMPRENDRE CE QUE VOUS POUR AVANCER AVEC JU Mélanie Lacasa
18H		

STAGE CE	SALLE DE RÉUNION ATELIER	SALLE 4 ATELIER
		10H30 – 11H ATELIER YOGA ASHTANGA Michèle Costa
30 RÊVES CRETS n	11H – 12H DÉCODER VOTRE DATE DE NAISSANCE François Valroff	11H15 – 12H15 PRESENTATION DES BATONS AMERINDIENS DU LAKOTA ET MEDITATION RELAXATION CHAMANIQUE AU SON DU TAMBOUR Jean-François Suarez
	13H – 14H ATELIER FENG-SHUI Carine Savastano	13H – 13H30 ATELIER QI-GONG "8 pièces de Brocart" Michèle Costa
5 LIQUE OTIONNEL Aubry		13H45 – 14H45 PRENDRE SOIN DE SOI AVEC UN BOL CHANTANT Benoît Croizet
EMENT : NELLE CH ni	14H15 – 15H15 ATELIER D'OLFACTOTHÉRAPIE ET HUILES ESSENTIELLES Aude Guilhem	15H – 15H45 MON MOMENT MAGIQUE POUR LES JUNIORS <i>6-11 ans</i> Marie-Laure Martinet
15 LAIRE : S DE VIE. TRAVERSEZ USTESSE	16H15 – 17H15 INITIATION AU PENDULE Isabelle Pineau	16H15 – 17H15 DEVENIR L'ENERGIE QUI HARMONISE UN LIEU Nedjma Salama

CONFÉRENCES SAMEDI

11H - 12H

VOS NOMBRES RACONTENT VOTRE HISTOIRE

avec **François Valroff**
Salle de danse

14H - 15H

OMÉGA-3 : LEUR RÔLE CLÉ SUR LE CERVEAU, L'INFLAMMATION ET L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

avec **Aude Guilhem**
Salle de danse

Comprendre pourquoi les oméga-3 sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau, à la régulation de l'inflammation et au soutien de l'équilibre émotionnel.

15H15 - 16H15

LA VIBRATION DES LIEUX ET SON IMPACT SUR NOTRE ÉQUILIBRE : CES LIENS INVISIBLES QUI INFLUENT SUR NOTRE ÉTAT D'ÊTRE

avec **Nedjma Salama**
Salle de danse

Un lieu n'est jamais neutre. Il résonne avec ce que nous vivons et peut nous soutenir... ou nous freiner. Cette conférence invite à explorer le lien invisible entre l'humain et ses lieux de vie, pour comprendre comment la vibration d'un espace influence notre équilibre intérieur et comment harmoniser son environnement de manière consciente et respectueuse de l'équilibre émotionnel.

12H45 - 13H45

EXPÉRIENCES PARANORMALES

avec **Julie Dauzat**
Salle de danse

Le monde s'élevant de façon croissante à la spiritualité, nous sommes de plus en plus nombreux à vivre des expériences, dont certaines nous questionnent, voir, peuvent créer de la peur pour certains.

Échanges avec les participants sur les expériences vécues qualifiées de « paranormal » : Songe, voyage astral, vision, ressenti, lieu hanté, abduction, contact défunt... la liste est loind'être exhaustive. Je répondrais aux questions et pourrais donner des conseils afin que chacun puisse mieux appréhender les futures expériences.

16H30 - 17H15

LES PLANTES, PEUVENT-ELLES AMÉLIORER NOTRE SOMMEIL ?

avec **Emma Rogers**
Salle de danse

Environ 45 % de la population française est confrontée avec au moins un trouble de sommeil. Quelles sont les solutions naturelles ? Venez découvrir comment les plantes peuvent vous accompagner pour améliorer votre sommeil.

ATELIERS SAMEDI

11H - 12H

**ATELIER DE KINÉSIOLOGIE LUDIQUE :
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS
*EN DUO PARENT-ENFANT***

avec Julie Courcou

Salle de réunion

Moment privilégié à partager ensemble pour un duo enfant-parent, afin de mieux comprendre et apaiser les émotions de l'enfant, tout en renforçant le lien parent-enfant. À travers des jeux, des mouvements corporels, des respirations et des outils de kinésioLOGIE, le duo apprendra à se détendre, à communiquer autrement et à retrouver plus de calme et de sécurité émotionnelle.

Un atelier bienveillant et ludique pour repartir avec des clés simples à refaire à la maison.

Âge 6-10 ans

11H30 - 12H

**ATELIER QI-GONG
« 8 PIÈCES DE BROCARD »**

avec Michèle Costa

Salle 4

Et si vous profitez du salon pour découvrir le Qi-Gong ? Un art énergétique doux basé sur des mouvements lents, la respiration et la concentration. Il aide à faire circuler l'énergie vitale et à retrouver l'harmonie intérieur. Accessible à tous et toutes.

13H - 14H

**INITIATION À LA SOPHROLOGIE
CAYCÉDIENNE**

avec Aurélie Talabot

Salle 4

Reconnecte au corps, apaise le mental, un moment avec vous-même.

Des exercices simples et faciles à reproduire chez vous.

Par le biais de la respiration, des sensations, redécouvrez votre Être dans l'instant présent.

14H - 15H

**INITIATION À L'AUTO-MASSAGE
DU VISAGE ET DES MAINS**

avec Camille Baillivy

Salle de réunion

L'art du touché est à la portée de tou(te)s.

Se masser soi-même, c'est renforcer son estime de soi et cultiver son bien-être.

Venez apprendre des gestes simples, faciles à mettre en place au quotidien, pour prendre soin de vous et de votre santé.

ATELIERS SAMEDI

14H - 15H

GUIDANCE MÉDIUMNIQUE EN LIVE SUR DATE DE NAISSANCE

avec Christel Lacaille

Salle de l'étage

Lors de cet atelier public en direct, je réalise votre guidance médiumnique à partir de votre date de naissance.

Mon approche s'appuie sur une vision quantique de l'énergie : l'énergie est un champ d'informations dans lequel sont inscrites certaines mémoires, blocages et dynamiques de vie.

Je fais remonter à votre conscience ces informations présentes dans votre champ aurique et je transmets les messages de vos guides. Cela vous apportera des clés de compréhension aux blocages qui peuvent se manifester dans votre vie quotidienne : relationnels, financiers, matériels dans vos projets, et vous aidera à avancer avec plus de clarté et d'alignement.

15H45 - 16H15

ATELIER YOGA ASHTANGA

avec Michèle Costa

Salle 4

Offrez vous une pause bien-être : quelques mouvements, de la respiration et un vrai moment de détente !

Le Yoga est un art de vivre, une pratique qui relie le corps, le souffle et l'esprit pour retrouver équilibre et présence.

Il permet d'aligner la posture physique avec vos intentions intérieures pour retrouver l'harmonie au quotidien.

Accessible à tous et à toutes.

14H30 - 15H30

PRÉSENTATION DES BÂTONS AMÉRINDIENS DU LAKOTA ET MÉDITATION RELAXATION CHAMANIQUE AU SON DU TAMBOUR

avec Jean-François Suarez

Salle 4

15H15 - 16H15

ATELIER TAROT

avec Carine Savastano

Salle de réunion

Arina Conthedina vous invite à un atelier d'initiation aux 22 lames traditionnelles du Tarot de Marseille.

« j'Observe, je Sais, Je Prédis ».

Venez découvrir une initiation aux arcanes par le biais de mise en pratique simplifiée durant une heure.

Cheminez symboliquement vers votre bonheur intérieur !

Soyez les bienvenus ! »

15H30 - 16H15

À LA DÉCOUVERTE DES ÉLIXIRS SONORES DE FRANCK NABEL

avec Hans Saint Lary

Salle de l'étage

16H30 - 17H30

PAUSE ÉMOTIONNELLE

avec Olivia Boche

Salle 4

Cet atelier est une pause bien-être accessible à tous, conçue pour vous offrir un moment de recentrage et de relâchement émotionnel, au cœur de l'agitation du salon.

CONFÉRENCES DIMANCHE

11h30 - 12h

ÉCRIRE POUR SE RETROUVER ET METTRE DE L'ORDRE DANS SES ÉMOTIONS

avec Chrystelle Talbi

Salle de danse

Certains récits demandent à naître doucement. Ils ne guérissent pas tout, mais ils éclairent. J'écris ces récits aux côtés de celles et ceux qui souhaitent mettre en mots leur parcours. J'offre un espace d'écoute et d'écriture : une invitation à raconter, à transmettre, ou simplement à se retrouver dans son histoire.

11h30 - 12h30

TRANSFORMEZ VOS RÊVES EN PROJETS CONCRETS

avec Audrey Masson

Salle de l'étage

La puissance de la visualisation au service de votre évolution.

Et si ce que vous imaginez pour votre vie pouvait devenir réel ? Lors de cette conférence inspirante, découvrez comment la visualisation peut vous aider à clarifier vos envies, dépasser vos freins et commencer à transformer vos aspirations en projets concrets.

13h - 14h

MÉDIUMNITÉ PUBLIQUE

avec Julie Dautat

Salle de danse

Présentation de ce qu'est la médiumnité et conseils pour l'année.
Échanges avec les participants.
Médiumnité publique sans support obligatoire pour les participants.

14h - 14h45

BOUSSOLE SYMBOLIQUE POUR L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

avec Marie-Dominique Aubry

Salle de l'étage

Dans une société contemporaine en perte de repères, noyée dans le magma des technologies et des informations souvent contradictoires, comment rester sur un chemin de paix ?

Il est des symboles anciens, souvent relégués au titre du folklore, qui délivrent des clés à qui sait y regarder de plus près. Invitation au voyage symbolique pour ne pas perdre le nord et préserver sa boussole intérieure.

14h15 - 15h15

INITIATION À L'AYURVÉDA, LA MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE

avec Camille Baillivy

Salle de danse

Une approche holistique de la santé où il est question de cultiver son bien-être et son pouvoir d'agir.
Une transmission des sagesses indiennes pour apprendre à se connaître et trouver équilibre et harmonie au quotidien.

CONFÉRENCES DIMANCHE

15h - 16h

**LA MÉNOPAUSE AUTREMENT :
LECTURE ÉMOTIONNELLE
ET FLEURS DE BACH
avec Christelle Belchi**

Salle de l'étage

Comment les Fleurs de Bach peuvent accompagner ce passage de vie, soutenir l'équilibre émotionnel et aider à traverser cette période avec plus de compréhension et d'apaisement.

15h30 - 16h15

**PRENDRE SOIN
DE SON MICROBIOTE
NATURELLEMENT
avec Emma Rogers**

Salle de danse

Le microbiote joue un rôle crucial dans la santé en influençant la digestion, le système immunitaire et même notre humeur. Mais, de quoi s'agit-il exactement et comment faire pour l'équilibrer ?
Venez découvrir des astuces naturelles.

16h15 - 17h15

**LA NUMÉROLOGIE SPIRALAIRE :
NUMÉROLOGIE & CYCLES DE VIE.
COMPRENDRE CE QUE VOUS TRAVERSEZ
POUR AVANCER AVEC JUSTESSE
avec Mélanie Lacasa**

Salle de l'étage

Qu'est ce que la numérologie Spiralaire ?
Approche contemporaine qui unifie la numérologie occidentale et la sagesse symbolique du Jyotish (astrologie védique).
Une exploration des grands cycles qui rythment la vie.
Comment certaines périodes marquent des tournants majeurs.
Comment la numérologie Spiralaire aide à les comprendre et à les vivre plus consciemment.

16h30 - 17h30

**FATIGUE, STRESS,
BAISSE D'ÉNERGIE :
QUAND LE CORPS MANQUE
DE NUTRIMENTS
ESSENTIELS
avec Aude Guilhem**

Salle de danse

Identifier les carences les plus fréquentes aujourd'hui et comprendre leur impact sur l'énergie, le moral et la résistance au stress.

ATELIERS DIMANCHE

10h30 - 11h

ATELIER YOGA

ASHTANGA

avec Michèle Costa

Salle 4

Offrez vous une pause bien-être :
quelques mouvements, de la respiration
et un vrai moment de détente !

Le Yoga est un art de vivre, une pratique
qui relie le corps, le souffle et l'esprit pour
retrouver équilibre et présence.

Il permet d'aligner la posture physique
avec vos intentions intérieures pour
retrouver l'harmonie au quotidien.

Accessible à tous et à toutes.

11H15 - 12H15

PRÉSENTATION DES BÂTONS

AMÉRINDIENS DU LAKOTA

ET MÉDITATION RELAXATION

CHAMANIQUE AU SON DU TAMBOUR

avec Jean-François Suarez

Salle 4

13H - 13H30

ATELIER QI-GONG

« 8 PIÈCES DE BROCARD »

avec Michèle Costa

Salle 4

Et si vous profitez du salon
pour découvrir le Qi-Gong ?

Un art énergétique doux basé
sur des mouvements lents, la respiration
et la concentration. Il aide à faire circuler
l'énergie vitale et à retrouver l'harmonie
intérieur. Accessible à tous et toutes.

11h - 12h

DÉCODER

VOTRE DATE DE NAISSANCE

avec François Valroff

Salle de réunion

13h - 14h

ATELIER FENG-SHUI

avec Carine Savastano

Salle de réunion

Arina conthedina vous invite
à un atelier Feng Shui.

Être en harmonie chez soi,
c'est avant tout harmoniser le lieu
de vie et sa décoration en respectant
le principe énergétique du Feng shui.

Je vous invite donc à créer votre
planche de tendance
(the mood board en décoration intérieure).

Comment choisir sa nouvelle décoration
sans hésitation ? Venez découper, coller,
organiser, oser un style décoratif nouveau !

Durant une heure, amusez vous
et soyez les bienvenus !

***Munissez vous de vos propres magazines
si vous le souhaitez !***

ATELIERS DIMANCHE

13H45 - 14H45

**PRENDRE SOIN DE SOI
AVEC UN BOL CHANTANT**
avec **Benoît Croizet**

Salle 4

Vous apprendrez les techniques de base pour faire sonner un bol, et vous apprendrez à l'utiliser sur vous même.

14H15 - 15H15

**ATELIER D'OLFACTOTHÉRAPIE /
HUILES ESSENTIELLES
(RÉSERVÉ AUX ADULTES)**

avec **Aude Guilhem**

Salle de réunion

Découvrir comment les odeurs agissent directement sur le système nerveux pour apaiser les émotions, réduire le stress et favoriser le bien-être.

15H - 15H45

**MON MOMENT MAGIQUE
POUR LES JUNIORS**

6-11 ANS

avec **Marie-Laure Martinet**

Salle 4

Cet atelier offre aux enfants des ressources simples, précieuses, efficaces et durables pour cultiver un bien-être profond. Avec douceur, dans une ambiance ludique et enveloppante, je vous invite à prendre soin de soi, écouter ses émotions, nourrir sa confiance et vivre en conscience.

15H30 - 16H

**AUTO MASSAGE
POUR STIMULER
L'ÉNERGIE VITALE**

avec **Christine Cazeneuve**

Salle de réunion

Pratique d'un auto massage par une stimulation de différents meridiens et points d'acupression.

16h15 - 17H15

INITIATION AU PENDULE
avec **Isabelle Pineau**

Salle de réunion

Atelier destiné à des débutants pour apprendre à utiliser le pendule. Bases pratiques du fonctionnement du pendule, les différentes techniques et les questions à poser au pendule.

16h15 - 17H15

**DEVENIR L'ÉNERGIE
QUI HARMONISE UN LIEU**

avec **Nedjma Salama**

Salle 4

Avant les outils, il y a l'état intérieur. Cet atelier propose une expérience d'ancrage et de connexion à sa propre énergie, afin de comprendre comment notre présence influence un lieu. Le son, la fumigation et les rituels y sont abordés comme des prolongements conscients d'une énergie alignée, capable d'harmoniser durablement son espace de vie.



RESTAURATION

SAMEDI

avec Saveurs d'Afrique et FEP Alzonne

DIMANCHE

*avec le restaurant Un Goût de Promenade
et la chef japonaise Akiko*

**Possibilité de réservation
dès l'ouverture du salon**



INFOS

04.68.78.14.11

fepalzone.communication@gmail.com

www.fepalzone.com

Facebook : Foyer d'Education Populaire Alzonne

