



ZEN, RESTONS ZEN

SEL - SEVRES DU 4 AU 6 NOVEMBRE 2011

Vendredi 4 novembre 2011

	ESPACE BOIS	ESPACE METAL	ESPACE EAU	ESPACE FEU	ESPACE GALERIE
15h	Catherine Pradal, yogathérapie Relaxation au travail ; délasser le visage, ressourcer le regard	Carole Imbert, Feng Shui Les grands principes du Feng Shui	Ani Lackmé, Shiatsu Do-In Do-in pour la tête, le cou et les épaules	Efféa Aguilera, Accordance Détente et posture corporelle pratique corporelle de bien-être	Côté Artiste, conseil en image Atelier "Traits de caractère"
16h	Détente du bout des pieds jusqu'au sommet de la tête	La chambre à coucher des adultes, entre sommeil et libido	Do-in du visage	Accordance des yeux	Atelier "Traits de caractère"
17h	Respiration et relaxation pour une bonne pause au travail	Acheter/construire son appartement ou sa maison Feng Shui	Do-In pour le réveil du corps	Périnée féminin au quotidien	Atelier "Traits de caractère"
18h	Relaxation au travail ; délasser le visage, ressourcer le regard	Travailler Feng Shui : cabinet, commerce, bureau : efficaces et zen	Do-In du ventre	Accordance et mouvement sensitif	Atelier "Traits de caractère"
19h30-20h30	Pratique du Tai Chi (collectif) - Caroline Schatz				

Samedi 5 novembre 2011

	ESPACE BOIS	ESPACE METAL	ESPACE EAU	ESPACE FEU	ESPACE GALERIE
10h	L. Roux-Fouillet, sophrologie Sophro-relaxations pour le bureau	Carole Imbert, Feng Shui Les grands principes du Feng Shui	B. Vielle, réflexologie plantaire Lutter contre le stress en retrouvant un équilibre général	Julie Hirigoyen, auto-massages Le massage de la tête	
11h	Sommeil facile	La chambre à coucher des enfants, entre sommeil et apprentissages	Dénouer les tensions du haut du corps : tête, nuque, épaules	Le massage du ventre	
12h	Retour au calme !	Travailler Feng Shui : cabinet, commerce, bureau : efficaces et zen	Détendre l'abdomen pour une digestion facile	Pauses anti-stress au travail	
13h	Totale relaxation	Conseils déco Feng Shui, votre maison bien-être	Soulager les tracasseries menstruelles : humeur, douleurs...	Bien dormir grâce aux massages	Dégustation de sushi avec Planet Sushi Sèvres



ZEN, RESTONS ZEN

SEL - SEVRES DU 4 AU 6 NOVEMBRE 2011

Samedi 5 novembre 2011

	ESPACE BOIS	ESPACE METAL	ESPACE EAU	ESPACE FEU	ESPACE GALERIE
	Catherine Pradal, yogathérapie	A. Casamayou, aromathérapie	Ani Lackmé, Shiatsu Do-In	Efféa Aguilera, Accordance	Côté Artiste, conseil en image
14h	En forme autour de la naissance	Huiles essentielles mode d'emploi	Do-in pour la tête, le cou et les épaules	Détente et posture corporelle pratique corporelle de bien-être	Atelier "Traits de caractère"
15h	Récupération au féminin	Comment passer un hiver serein grâce aux HE ?	Do-in du visage	Accordance des yeux	Atelier "Traits de caractère"
16h	Respirer et se relaxer de 7 à 77 ans	Harmoniser les émotions avec les HE	Do-In pour le réveil du corps	Périnée féminin au quotidien	Atelier "Traits de caractère"
17h	Détente du bout des pieds jusqu'au sommet de la tête	Les soins des cheveux faits maison	Do-In du ventre	Accordance et mouvement sensitif	Atelier "Traits de caractère"
19h - 20h30	Soirée Hang en corps : Hang et découverte de la danse mandala (collectif) - F. Agnello/E. Aguiléra - Soirée Grand Public				

Dimanche 6 novembre 2011

	ESPACE BOIS	ESPACE METAL	ESPACE EAU	ESPACE FEU	ESPACE GALERIE
	L. Roux-Fouillet, sophrologie	A. Casamayou, aromathérapie	Béatrice Vielle, réflexologie plant	Julie Hirigoyen, auto-massages	Côté Artiste, conseil en image
14h30	Sophro-relaxations pour le bureau	Huiles essentielles mode d'emploi	Lutter contre le stress en retrouvant un équilibre général	Le massage de la tête	Atelier "Traits de caractère"
15h30	Sommeil facile	Comment passer un hiver serein grâce aux HE ?	Dénouer les tensions du haut du corps : tête, nuque, épaules	Le massage du ventre	Atelier "Traits de caractère"
16h30	Retour au calme !	L'aromathérapie des cheveux	Détendre l'abdomen pour une digestion facile	Pauses anti-stress au travail	Atelier "Traits de caractère"
17h30	Totale relaxation	Les soins naturels des cheveux en automne	Soulager les tracasseries menstruelles : humeur, douleurs...	Bien dormir grâce aux massages	Atelier "Traits de caractère"

Programme au 20/10/2011, susceptible de modifications.