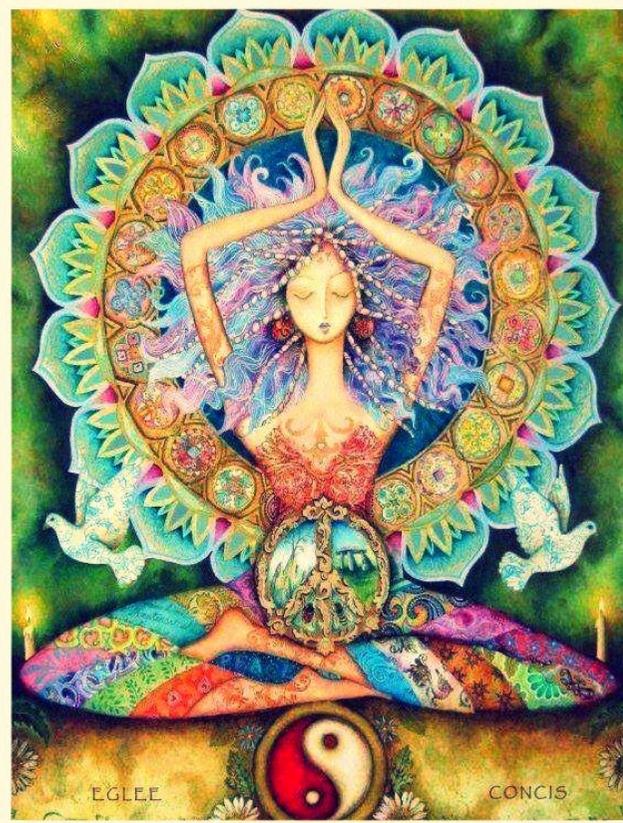


# HOLISTIC AU FEMININ

7 ateliers-conférences, faites votre choix !!



Tous les détails sur notre site internet [www.holistic19.fr](http://www.holistic19.fr)

Samedi 24 février

## 10H00 : HYPNONAISSANCE avec Amélie Paterne

Le féminin sacré ? Comment faire vivre cette notion fondamentale dans nos corps et particulièrement sur le chemin de la maternité. Nous verrons comment la femme peut retrouver son plein potentiel, la confiance en son corps et sa capacité à donner naissance sereinement.....

Durée : 1h15      Tarif : 15 euros      *Réservation obligatoire au 06-13-99-41-65*

## 11H30 : INITIATION PILATES avec Elise Latière

Initiation à cette méthode de renforcement de muscles profonds, d'amélioration posturale et d'assouplissement.

Durée : 1h00      Tarif : 10 euros      *Réservation obligatoire au 06-88-64-66-22*

## 14h00 : vibra'danse avec Christine Boin et Yoëva Jemelgo

Au Cœur du Son ... Au cœur de Soi  
Se relier à son féminin à travers la danse. D'ondes vibratoires en mouvements, c'est une invitation à laisser votre corps se déployer au gré des sons et des silences. Il n'est pas nécessaire de savoir danser... simplement se connecter à Soi et d'aller à la rencontre de votre enfant intérieur et exprimer vos danses singulières. En cette journée de partage autour du féminin, venez exprimer simplement votre créativité.

Durée : 2h00      Tarif : 30euros      *Réservation obligatoire au 07-83-55-67-67*

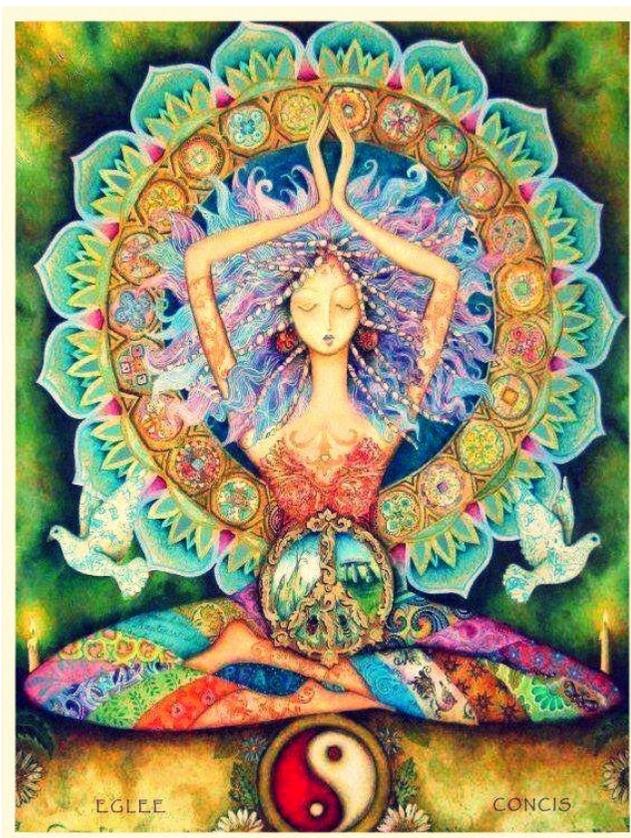
## 16h30 : sophrologie avec Florence Chanut

Prévenir l'épuisement maternel : la sophrologie, une aide contre la fatigue physique et émotionnelle des mères.

Durée : 1h15      Tarif : 10 euros      *Réservation obligatoire au 06-48-47-18-87*

# HOLISTIC AU FEMININ

7 ateliers-conférences, faites votre choix



Tous les détails sur notre site internet [www.holistic19.fr](http://www.holistic19.fr)

Dimanche 25 février

11h00 : « PLEINE CONSCIENCE » avec Nathalie Pichon

« Vous êtes une femme qui gère, qui contrôle, qui s'inquiète, qui réagis, qui sur-réagis..»,

Je vous invite à prendre conscience de ce brouhaha mental et émotionnel à travers des exercices simples de « pleine conscience ». En mettant votre cerveau sur pause, vous retrouvez un espace de tranquillité et de liberté. Vous devenez enfin l'architecte de votre vie.

Durée : 1h15      Tarif : 10euros      *Réservation obligatoire au 06-33-13-38-15*

14h00 : NATUROPATHIE AU FEMININ avec

Bernadette Gomis

Il y sera abordé les thèmes comme le syndrome prémenstruel, la ménopause, l'endométriose et la sexualité.

Durée : 1h15      Tarif : 10 euros      *Réservation obligatoire au 07 68 23 72 45*

15h30 : ATELIER « redonner une place aux fausses-couches » avec Sylvie Bergeron

- La place dans sa famille d'origine : comprendre l'impact des fausses-couches et des enfants morts prématurément sur la place dans la fratrie et par voie de conséquence dans le monde ;
- Les avortements : redonner une place à l'enfant avorté et sortir de mécanismes inconscients d'expiation.

Durée : 1h15      Tarif : 10 euros      *Réservation obligatoire au 06-84-07-18-10*