

## PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2025 A FIN JANVIER 2026

### SANTE

#### - L'auriculothérapie en savoir plus...

Les bienfaits de l'auriculothérapie, pour qui, pour quoi... Estelle vous expliquera tout !

- **Samedi 4 octobre de 14h à 16h Animé par Estelle Milesi – Tarif : 20€**

#### - Découvrir les bienfaits des Oligo-éléments

Comment les utiliser, pour quoi, pour qui ? Katia du Laboratoire Catalyons viendra vous révéler l'intérêt pour le métabolisme des Oligo-Eléments. Elle sera là pour répondre à vos questions. C'est assez rare d'avoir une formation directement par Catalyons, profitez-en !

- **Mercredi 19 novembre de 15h à 17h Animé par Katia – Gratuit**

#### - Boostez votre immunité à l'entrée de l'hiver

Comment renforcer son immunité avec l'aide de l'herboristerie : les plantes, les huiles essentielles, l'alimentation. Vous confectionnerez votre tisane !

- **Samedi 29 novembre de 14h à 16h Animé Sophie Templier – Tarif : 25€**

#### - Accompagner le cycle féminin

Avec les plantes et la médecine chinoise. Vous confectionnerez votre tisane !

- **Samedi 24 janvier de 14h à 16h Animé Estelle Milesi – Tarif : 25€**

#### - Cycle de découverte de la médecine naturelle d'Hildegarde de Bingen

Animé par Virginie Boiron, naturopathe Hildegardien – **Tarif : 20€**

- **Cheminer vers la santé avec Sainte Hildegarde** : les grandes clés pour comprendre et réussir  
**Samedi 22 novembre de 10h à 12h**
- **Bien se nourrir avec Sainte Hildegarde** : les forces nutritives et curatives de l'alimentation hildegardienne  
**Samedi 6 décembre de 10h à 12h -**
- **Des remèdes naturels pour rétablir des équilibres**
- **Samedi 10 janvier de 10h à 12h - -**

### CYCLE SYMBOL & SENS – Animé par Sandrine Muria

- **Conférences** : un voyage vers l'écoute de soi pour amorcer un changement intérieur et mieux vivre dans toutes ses relations. **Tarif : 15€**

- **Samedi 11 octobre de 10h à 12h Et si j'avais confiance en moi, je serais...**
- **Samedi 8 novembre de 10h à 12h Et si le bonheur est à l'intérieur, je...**
- **Samedi 6 décembre de 10h à 12h Et si c'était l'enfant qui faisait grandir son parent ?**
- **Samedi 10 Janvier de 10h à 12h S'éveiller à soi pour rencontrer ses parents**

- **Atelier d'argile** « Des ateliers Terre pour ne plus se Taire » : se rencontrer au-delà des mots, prendre soin de soi et se libérer par l'expression de l'indicible. Venez avec votre émotion même si elle est différente du thème.

**Tarif : 35€**

- **Samedi 18 octobre de 10h à 12h Et si j'avais confiance en moi, je serais...**
- **Samedi 15 novembre de 10h à 12h Dans l'instant présent**
- **Samedi 13 décembre de 10h à 12h Le parent et ou l'enfant imaginaire**
- **Samedi 17 janvier de 10h à 12h Matérialiser ce qui est lourd pour faire circuler l'amour**

### PARFUM et COSMETIQUE

#### - Exposé et expériences parfumées

Venez découvrir le parfum naturel un sacré bienfaiteur ! Nadia vous propose un Exposé-Partage, suivi d'une

expérience olfactive et ludique. Vous repartirez avec votre petit flacon parfumé individuel.

- **Samedi 4 octobre de 10h30 à 12h Animé par Nadia Abès – Tarif : 15€**

**- Atelier : réalisez votre parfum naturel**

Vous découvrirez pourquoi et comment la fragrance de votre cœur peut vous accompagner dans votre quotidien. Nous utiliserons de belles senteurs naturelles, subtiles et rares qui raviront votre nez et votre esprit. Façonner un parfum est un acte alchimique et créateur, un lien profond avec la nature. C'est une quête de beauté et de guérison. Tout le matériel, fragrance et huiles essentielles sont fournies. Une journée pour VOUS

- **Samedi 25 octobre de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 Animé par Nadia Abès – Tarif : 70€**

**- Atelier pour découvrir la gamme du Dr. Hauschka**

Vous utilisez les produits du Dr Hauschka, vous souhaitez connaître la philosophie du Docteur Hauschka, découvrir le rituel de jour ou juste poser des questions sur les produits... Kim ancienne esthéticienne et commerciale depuis 10 ans chez Dr. Hauschka viendra passer 2h avec vous pour tout vous expliquer, vous faire tester des produits et plus...

- **Mercredi 22 octobre de 14h30 à 16h30 Animé par Kim Thao Mixay – GRATUIT**

## TAMBOUR CHAMANIQUE et BAINS SONORES

**- Séances de Tambour Chamanique**

Venez découvrir l'univers spirituel de Maria par l'intermédiaire d'un tambour chamanique ainsi que d'un handpan. À la suite de cette séance, des messages peuvent être délivrés à certaines personnes. En fin de conférence, moments d'échanges sur les ressentis de chacun ». Animé par Maria Alves. - **Tarif libre**

- **Samedi 4 octobre de 16h30 à 18h30**

- **Samedi 22 novembre de 15 à 17h**

- **Samedi 10 janvier de 16h30 à 18h30**

**- Séances de Bain sonore : Animé par Catherine Fouquiau**

- **Conférence : les bénéfiques des bains sonores.** Des études ont montré le lien étroit entre certaines fréquences et nos organes. Nous savons aujourd'hui l'interaction des fréquences avec votre biologie. Cela vient valider ce que nos anciens savaient déjà. Se ressourcer avec les sons a été de tout temps utilisé. Je vous exposerai les bains sonores que je pratique en groupe ou en individuel et comment cela peut devenir une ressource de bien-être.

- **Samedi 27 septembre de 10h30 à 12h - Gratuit**

- **Bains sonores :** Venez expérimenter les bains sonores de Catherine - **Tarif 20€**

- **Samedi 11 octobre de 15h à 16h30**

- **samedi 15 novembre de 15h à 16h30**

- **Samedi 6 décembre de 15h à 16h30**

- **samedi 17 janvier de 15h à 16h30**

## MAGNETISME

**- Les bases du magnétisme – Débutant**

Apprendre les principes essentiels du magnétisme pour soulager les maux que subissent votre famille, vos ami(e)s, vos animaux à l'aide des énergies subtiles qui nous entourent. Vous apprendrez comment traiter les maux physiques tels que mal de dos, de tête, stress, entorse, et tendinite. Prévoir un tapis de sol et un plaid  
**Techniques à découvrir :** Ressenti des énergies – Comment élever son taux vibratoire – L'ancrage – Protection avant la séance et nettoyage après – Le Bio-décodage : la maladie "le mal à dit", avec le livre de Jacques Martel (Le Grand dictionnaire des malaises et maladies) – Les diverses façons de magnétiser selon la douleur

qui se présente

*Cyril Charpentier, magnétiseur – radiesthésiste avec 10 ans d'expérience professionnelle, à domicile, à distance et en cabinet. Son champ d'action est étendu dans différents domaines tels que les soins aux adultes, aux enfants, aux animaux, ainsi que le nettoyage énergétique des habitations (dépendances, lieux de travail, etc.). Il propose également en cabinet des soins avec une roue énergétique à base de pierres et de minéraux*

**- Samedi 8 novembre de 14h30 à 18h30 - Animé par Cyril Charpentier - Tarif : 40€**

### **- La santé grâce aux aimants**

Apprendre les principes essentiels de l'utilisation des aimants pour prévenir, soulager les maux et équilibrer votre Energie.

Qu'est-ce que la magnétothérapie ? Historique et état des lieux. Utilisation pas si simple que cela ! Contre-indications. Les trois approches et les indications. Quels aimants choisir ? Repérer de façon certaine les pôles. Quelques exemples concrets et utilisation sur place pour les volontaires

**- Samedi 29 novembre de 17 à 18h30 - Animé par Boris Guignard Magnétologue - Tarif : 20€**

### **- Les bases de la radiesthésie – Débutant**

Venez vous initier à l'usage du pendule et découvrir les bases de la radiesthésie. La radiesthésie constitue un excellent moyen de répondre à de nombreuses interrogations, de nous guider dans nos décisions et de déterminer ce qui est bénéfique pour nous (alimentation, santé, dépenses...). Il a la capacité d'influencer notre vibration, nos divers centres énergétiques et points d'énergie bloqués, offrant ainsi au corps la possibilité de s'auto-réguler et d'harmoniser nos énergies, afin de relancer notre potentiel de guérison.

**Contenu de l'atelier :** choix du pendule, son entretien, la bonne posture pour pratiquer, trouver sa convention et les exercices à pratiquer pour prendre confiance et bien démarrer, formuler ses questions, utiliser les cadrans...

**- Samedi 13 décembre de 14h30 à 18h30 Animé par Cyril Charpentier - Tarif : 40€**

## **CONFERENCES / ATELIERS**

**- Le bilan de compétence : un outil pour se (re)trouver "Atelier : Je ne sais plus où j'en suis... et si c'était une chance ?** Vous traversez une période de questionnement professionnel ? Vous avez envie de changement sans savoir par où commencer ? Cet atelier est une invitation à faire le point, en douceur, dans un cadre bienveillant. À travers des échanges, des outils concrets et un mini-test introspectif, vous découvrirez comment un bilan de compétences peut vous aider à y voir plus clair, sans nécessairement tout bouleverser. Angélique vous partagera son approche humaine et accessible, issue de sa collaboration avec Orientaction, premier réseau de bilans de compétences en France. Un moment pour vous reconnecter à vos aspirations profondes... et peut-être amorcer un nouveau chemin.

*Animé par Angélique Betinat, coach certifiée et consultante en bilan de compétences.*

**- samedi 20 septembre de 10h à 12h**

**- samedi 24 janvier de 10h à 12h – Gratuit**

**- Café parents TSA, TDA(H) Animé par Aurélie Huet de l'association Atypicetcolegam45**

Echange pour parler des différents handicaps tels que le TSA, le TDA(H), les troubles DYS et maladies génétiques.

**- Samedi 18 octobre de 15 à 17h – Gratuit**

**- Conférences hypnose humaniste et thérapie symbolique : Animée par Heidi Terrier**

**- Hypnose Humaniste :** Vers une transformation positive. L'hypnose humaniste accompagne chacun sur le chemin du changement intérieur, pour évoluer, grandir et se sentir mieux.

Une hypnose associante et un état de Conscience augmentée pour garder pleinement le contrôle et le libre arbitre tout en agissant en profondeur sur l'inconscient.

**- Samedi 18 octobre de 17h30 à 18h30 - Tarif libre**

**- La Thérapie symbolique avancée :** Vers une transformation positive. La Thérapie symbolique avancée qui allie psychothérapie et hypnose humaniste, pour transformer les intérieurs et retrouver l'équilibre

en prenant soin de l'enfant intérieur ainsi que du féminin et du masculin intérieurs.

**- Samedi 22 novembre de 17h30 à 18h30 - Tarif libre**

**- Conférence sur le jeûne**

Apprendre à mâcher très lentement ses aliments, la pratique des lavements au café

**- Samedi 15 novembre de 10h30 à 11h30 Animé par Alain Le Reste – Gratuit**

**CYCLE SUR LE DEUIL** : Animé par Edith Pradalié

**- Conférence : Mieux comprendre le deuil pour mieux le vivre.**

Le deuil fait partie intégrante de nos vies, mais il reste souvent tabou, incompris, voire confondu avec la mort elle-même. Dans cette conférence, nous allons explorer **ce qu'est réellement un deuil**, au-delà de la perte physique. Nous verrons comment il se manifeste, pourquoi il est unique à chacun, et quelles sont ses étapes. Nous ferons aussi la distinction essentielle entre **la mort**, un événement, et **le deuil**, un processus intérieur. Edith partagera avec vous des clés pour mieux vivre cette traversée, pour soi ou pour accompagner un proche. Cette rencontre se veut **bienveillante, accessible et profondément humaine**. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour comprendre, mettre des mots, et avancer. Un temps d'échange clôturera la conférence pour répondre à vos questions.

Rejoignez Edith pour un moment de réflexion, d'émotion et d'apaisement. Parler du deuil, c'est déjà commencer à le traverser. Les participants partiront avec un petit fascicule.

**- Samedi 27 septembre de 16h30 à 18h30 - Tarif libre à partir de 5 €.**

**- Atelier – Honorer nos défunts et faciliter la période des fêtes.**

Les fêtes de fin d'année sont souvent teintées d'ambivalence : moments de chaleur partagée, elles ravivent aussi le manque de celles et ceux qui ne sont plus là.

Cet atelier propose un espace doux et respectueux pour honorer nos défunts, leur rendre hommage et continuer à tisser du lien avec leur mémoire. Parce que le deuil n'est pas une ligne droite, parce qu'il évolue avec le temps et selon les saisons de notre vie, il est précieux de pouvoir poser, dire, et partager.

Edith vous invite à venir avec un objet ayant appartenu à la personne défunte – un objet simple, chargé de sens ou de souvenirs. L'atelier se déroulera autour de cet objet, pour lui redonner une place, lui permettre de porter une parole, une émotion, une histoire. À travers ce geste, il s'agira de donner du sens à la perte, et de reconnaître ce lien qui continue autrement.

Dans un cadre bienveillant, nous traverserons ensemble ce moment particulier de l'année, en laissant une place aux absents – une place vivante, pleine de mémoire et d'humanité.

**- Samedi 29 novembre de 16h30 à 18h30 - Tarif : 20€**

**- Conférence : Conscientiser la mort pour mieux vivre sa vie. Ce que la vie doit à la mort.**

La mort est souvent reléguée aux marges de nos pensées, tenue à distance comme une réalité lointaine, presque étrangère. Pire, comme une réalité à nier, de peur qu'elle nous arrive trop tôt. Et pourtant, c'est sa présence discrète mais inéluctable qui donne à la vie toute sa densité. Conscientiser la mort, ce n'est pas sombrer dans la peur ou le fatalisme, c'est au contraire ouvrir un espace de clarté et de sérénité. En reconnaissant la finitude de notre existence, nous apprenons à mieux habiter le présent, à faire des choix plus alignés, à aimer plus fort, à créer avec sincérité. Cette conférence est une invitation à regarder la mort en face, non pour s'y soumettre, mais pour s'en inspirer. Car peut-être que vivre pleinement, c'est justement accepter de ne pas vivre éternellement.

Les participants partiront avec un fascicule.

**- Samedi à définir en février de 16h30 à 18h30 - Tarif libre à partir de 5 €.**

## BIEN ETRE

**- Initiation à la Méditation et présentation de la Rebutologie.** Venez découvrir et expérimenter le repos de l'esprit avec la Méditation Tangram. Jointe à la rebutologie, voici deux méthodes ancestrales et complémentaires accessibles à tous. Animé par Sylvie Thierry - Tarif : 10€

**- Samedi 6 septembre de 15h à 16h**

**- Mercredi 10 septembre de 15h à 16h**

- **Initiation au toucher-massage de la méthode du Dr Milton Trager.** Venez découvrir cette méthode qui permet un lâcher prise mental, et qui permet à l'énergie vitale de faire son travail d'harmonisation corps/esprit.

*Animé par Marie-José Ramirez-Thoreau - Tarif : 10€*

**- Samedi 20 septembre de 15h à 16h30**

### - **Séance de Sophrologie**

Sophrologie caycédienne, animée par Véronique Jahier, master en sophrologie caycédienne en groupe de quelques personnes.

- **Le mercredi matin de 10h à 11h et de 11h à 12h** ou en rendez-vous individuel d'une heure le mercredi après-midi.

La sophrologie caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée en 1960 en milieu hospitalier par le Dr Alfonso Caycedo. C'est une méthode thérapeutique qui utilise des techniques respiratoires, des mouvements corporels, et des visualisations. Ses bienfaits sont nombreux, ils permettent de :

- découvrir la sérénité et le mieux-être
- renforcer les attitudes positive
- développer une meilleure résistance au stress
- combattre les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression, les troubles de l'attention
- optimiser ses capacités de façon autonome
- améliorer ses relations familiales et de travail

**Tarifs : 40€ en séance individuelle / forfait de 200 euros pour dix séances en groupe**

Pour prendre rendez-vous , contacter Véronique au 06 84 05 48 79.

### - **Cours de Qi Gong**

Séances de Qi Gong adaptées pour tous publics.

*Cours animés par Florence Leclerq, diplômée d'Etat , DEJEPS en Qi Gong.*

Ses cours sont proches de cours particuliers, Florence s'adapte à votre besoin et votre pathologie si nécessaire. Le nombre de personnes est limité à 5 ! Presque un cours particulier apportant un meilleur accompagnement.

**Plus de renseignements et inscriptions auprès de Florence au 06 09 16 17 66**

**- Le mercredi de 13h à 14h ou de 14h à 15h**

**Tarifs : 360€** - Pour 38 séances. Payable en 3 fois.

### - **Cours de Hatha Yoga**

Séances de Hatha Yoga pour tous publics.

*Cours animés par Séverine Trimouille.*

Explorer en douceur le Hatha Yoga. Une pratique apaisante qui relie le corps, le souffle et l'esprit. Dans un cadre harmonieux et bienveillant. Offrez-vous un instant de calme et de présence à soi.

Le nombre de personnes est limité à 5 ! Presque un cours particulier apportant un meilleur accompagnement.

**Plus de renseignements et inscriptions auprès de Séverine au 06 65 47 15 40**

**Tarifs : 390 €** - pour 36 séances - Payable en 3 fois. Cours d'une durée de 1h15.

**- Le mercredi de 15h30 à 16h45 ou de 17h15 à 18h30**

**Pour les activités Qi Gong, et yoga c'est un engagement à l'année auprès des intervenantes.**

Nos ateliers demandent beaucoup de préparation et de travail de la part des intervenants. Pour cette raison nous vous remercions de respecter leur travail en prévenant au moins 3 jours à l'avance de toute annulation. Nous nous réservons le droit d'annuler les ateliers lorsque le nombre de participants n'est pas suffisant. Nous essayons de proposer un large choix d'ateliers et de formations de qualité, nous espérons que vous serez nombreux à vous inscrire afin que nous poursuivions cet effort de transmission qui nous tient à cœur. Merci de votre compréhension.

#### Réservation des cours et Ateliers

- Les ateliers ont lieu au 2ème étage de la boutique (et parfois les conférences gratuites au RDC), 42 grande rue à Châteauneuf sur Loire.
- Réservation sur notre site internet : <https://www.latelierdessimples.fr/les-ateliers-et-cours/>  
Pour les personnes qui n'ont pas accès à internet réservation à la boutique directement : 42 Grande Rue, 45110 Châteauneuf-sur-Loire ou au 02 38 88 20 89.
- Le nombre de places est limité, c'est pour cette raison que toute annulation doit être précisée 3 jours avant par mail ou par téléphone (02 38 88 20 89) afin de libérer la place.
- Merci de nous prévenir en cas d'annulation car nos intervenants viennent parfois de loin.
- Un minimum de personnes doivent-être inscrites, nous nous réservons la possibilité d'annuler l'atelier où le cours si ce minimum n'est pas atteint.
- Le paiement se fait directement auprès des intervenants en espèce ou en chèque.