

Programme Atelier de février 2026 à juillet 2026

CONFERENCES ET ATELIERS

- Oligo-éléments : les bienfaits pour le printemps.

Préparer ses organes grâce aux Oligo-éléments. - Animé par Katia de Catalyons

Mercredi 18 mars de 14h30 à 16h30 Animé par Katia – Gratuit

- **Atelier Bracelets en pierres naturelles.** Venez confectionner votre bracelet personnalisé en fonction de votre besoin et vous pourrez y ajouter un décor au choix.

Groupe 4 personnes - Tarif 40€ - Animé par Marion Cavereau – MarionCpierres -

Samedi 14 mars de 10h à 12h

Samedi 6 juin de 10h à 12h

- **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 21 mars de 15 à 17h – Gratuit

- **Atelier Docteur Hauschka** Animé par Lucie Burek du laboratoire Haushka

Présentation des routines visages HAushka et du laboratoire.

Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h30 – Gratuit

- **Apportez-vous de la vivance... et exprimez aisément vos besoins.**

La CNV (communication non violente) et AT (analyse transactionnelle) sont des outils portant sur la capacité à défendre notre point de vue (avec nos comportements, émotions, pensées - comprendre leurs messages) : comprendre l'impact positif ou négatif de notre communication sur nous-même et sur les autres. Savoir dire non, s'affirmer et reprendre confiance en soi. Cette méthode privilégie une communication sereine et constructive, elle permet de prévenir et de résoudre les situations de tension, les désaccords, les interprétations divergentes, les conflits.

Je vous propose un atelier sur une heure et demie, au cours duquel je pourrai vous apporter quelques techniques pour lisser vos échanges.

Les situations vécues pourront être analysées et revisitées afin de remodeler votre esprit face à une situation envahissante. Cet atelier sera donc basé sur le détachement et si l'humour règne ce sera encore mieux.

Alors, prête, à vous apporter De la Vivance ? Vous repartirez avec un fascicule.

Tarif libre à partir de 10 €. Animé par Sylvie Couratin psychopraticienne narrative et hypnothérapeute

Samedi 28 mars de 10h à 12h

Samedi 20 juin de 10h à 12h

- **Sortir des schémas répétitifs avec la biographie de l'âme.** Animé par Heidi Terrier – Sophrologue – Hypnose humaniste

Samedi 11 avril de 10h à 11h30 - Tarif libre

Lors de cette conférence, je vous expliquerai comment, en biographie de l'âme, j'ouvre un travail de compréhension et d'étude des événements de notre vie.

Ce travail de mise en perspective utilise plusieurs outils, comme les rythmes de vie humaine et les archétypes biographiques. Il permet alors de donner du sens aux différents événements de notre vie pour mettre en lumière le sens profond de notre existence.

HYPNOSE

Animé par Heidi Terrier – Sophrologue – Hypnose humaniste

- Comprendre l'hypnose et ses effets sur la santé.

Samedi 7 février de 17h à 18h30 – Tarif libre

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Est-on conscient sous hypnose ? Tout le monde est-il hypnotisable ? Et si je ne sais pas lâcher prise ? Ça marche que pour arrêter de fumer ou pour maigrir ? Alors dans quel but ?...

L'hypnose le sujet qui intrigue. Alors dans cette conférence, j'expliquerai le principe de l'hypnose et je répondrai avec plaisir à l'ensemble des questions que nous pouvons nous poser sur ce sujet.

- De la dualité à l'équilibre : quand l'hypnose réconcilie le féminin et le masculin intérieurs.

Samedi 13 juin de 10h à 11h30 – Tarif libre

Lors de cette conférence, découvrez les archétypes du féminin et masculin intérieurs.

Puis comprenez comment l'hypnose humaniste, sans lâcher prise, libère la créativité intuitive du féminin et la force décisive du masculin pour une sérénité profonde et un épanouissement naturel.

CYCLE LA RESPIRATION au cœur de la santé et de la connaissance de soi - Animé par Yannick Bertin

Ces différents ateliers peuvent être suivis comme un ensemble ou pris séparément. Venir avec un tapis de sol (possible aussi de pratiquer assis si l'accès au sol n'est pas possible) et en tenue décontractée pour pouvoir pratiquer les exercices respiratoires sans tension au niveau du ventre.

Les fondamentaux d'une respiration fonctionnelle. Mercredi 1 avril 10h-12h - Tarif 20€

La respiration est bien plus qu'un simple réflexe vital : c'est un outil puissant, souvent sous-estimé, qui impacte notre santé (sommeil, poids, dentition), nos performances physiques (endurance, récupération), notre bien-être mental et notre qualité de vie (niveau de stress et d'énergie). En fait elle a un impact sur notre santé globale. Notre respiration n'est ni bonne ni mauvaise, elle est le reflet du fonctionnement de notre système nerveux autonome. Dans cette conférence atelier je vous proposerai une analyse personnalisée de votre respiration. Cela nous permettra de rappeler les dérives fréquentes que l'on peut retrouver et qui viennent impacter négativement notre santé et générer du mal être. Nous partagerons ensuite les 4 fondamentaux d'une respiration fonctionnelle que nous expérimenterons pour en ressentir les effets.

L'objectif de ce moment partagé c'est bien de comprendre que notre souffle c'est notre trousse d'urgence et également notre kit d'hygiène quotidienne qui nous permet de nous transformer sur le long terme. Il nous permet de nous apaiser, d'accéder à des expériences d'élargissement de conscience et de nous sentir d'avantage connecté à la vie, et il nous permet de libérer notre potentiel.

Respirer moins pour respirer mieux, la méthode Buteyko. Mercredi 8 avril 16h30-18h30 - Tarif 20€

La respiration est probablement le levier le plus puissant... et le plus négligé... pour transformer durablement sa santé et son bien-être. Mon objectif pour cette conférence est simple :

Vous aider à changer votre regard sur la respiration,

Vous offrir des outils concrets que vous pourrez appliquer en autonomie,

Et vous montrer que *"respirer moins peut parfois nous faire respirer mieux"*.

Dans cet atelier nous chercherons à mieux comprendre la respiration en rappelant son rôle fondamental, en insistant sur ses 3 dimensions (mécanique, chimique et nerveuse) et sur l'hyperventilation chronique dû au stress. A partir d'expérimentations on comprendra également que le CO2 est autant important que l'O2. La méthode Buteyko nous aide à équilibrer la chimie de notre souffle en diminuer l'hyperventilation, en augmentant la tolérance au CO2 et en restaurant une respiration légère, silencieuse et nasale. Nous testerons ensemble les exercices proposés dans cette méthode pour que vous puissiez les reproduire en autonomie : EBH, VLB et respiration de récupération. Nous verrons que cette méthode a des applications concrètes au quotidien : meilleur sommeil, meilleure récupération, diminution de l'inflammation, meilleure digestion mais également clarté mentale et meilleure gestion émotionnelle, apaisement. Cette approche est également bénéfique pour les sportifs car elle permet une meilleure endurance et une récupération améliorée avec un risque moindre de blessure.

La respiration comme levier d'action neuro physiologique, comprendre la théorie polyvagale et découvrir les respirations Wim Hof – Samedi 30 mai 14h-18h - Atelier pratique 40€

A l'aide de la théorie polyvagale (TPV) nous expliquerons comment notre système nerveux autonome réagit face à un stress. A partir d'exemples concrets tirés de vos expériences nous aborderons les concepts socles de la TPV qui sont la hiérarchisation, la neuroception et la régulation. Des exercices pour prendre du recul par rapport à son propre fonctionnement seront proposés. Nous verrons ensuite comment la respiration nous aide à réguler notre système nerveux et vous vivrez 2 protocoles de respirations inspirés de la méthode Wim Hoff pour équilibrer le système nerveux et activer le système parasympathique lorsque que l'on souffre d'inflammation dans le corps ou de surchauffe du système nerveux, ou lorsque l'on a besoin de retrouver de l'énergie. Un pont important sera fait entre les pratiques partagés pendant l'atelier et son quotidien.

**Conférence/Atelier La transe du souffle pour accéder à de nouvelles ressources – samedi 27 juin 10h-12h
Tarif 20€**

Cette conférence/atelier pédagogique aborde le pouvoir de l'hyperventilation pour respirer et transformer sa vie. Après avoir levé les idées reçues sur la transe, on zoomera sur la transe thérapeutique du souffle. Il s'agit dans cette conférence/atelier de comprendre et d'expérimenter une transe légère respiratoire et d'en ressentir les bienfaits. On verra qu'au-delà de la respiration c'est le rythme et l'attention qui synchronisent le cerveau et nous amène dans un état de conscience non ordinaire. Nous verrons ce qui fait qu'une transe est thérapeutique à partir de la présentation de la respiration holotropique. Celle-ci est l'une des voies les plus puissantes pour vivre un état de transe car elle agit à la fois sur : la physiologie, les émotions, la mémoire corporelle et les états de conscience, ce qui en fait un accélérateur de processus. Nous aborderons les indications et contre-indications d'une telle approche et nous ferons la part des choses entre ce qu'il est possible de vivre en autonomie avec l'hyperventilation et ce qui nécessite d'être accompagné par un professionnel.

CYCLE DEUIL - Animé par Edith Pradalié

« Apprendre à mourir, c'est apprendre à vivre » : samedi 14 février de 17h à 18h30

La mort est souvent reléguée aux marges de nos pensées, tenue à distance comme une réalité lointaine, presque étrangère. 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 d'urgence lucide. 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. Animé par Edith Pradalié
Prix libre à partir de 5€, 15 personnes max.

Atelier : « Donner du sens à sa perte, via l'arbre de vie ». : samedi 7 mars de 16h30 à 18h30

Je vous propose dans cet atelier, un accompagnement de votre perte via l'arbre de vie.

- C'est quoi l'arbre de vie ? L'arbre de vie est une méthode métaphorique d'accompagnement issue des pratiques narratives. L'utilisation combinée de dessins et de questions soigneusement posées vont vous inviter à renforcer votre confiance et vous donner un meilleur espoir en l'avenir.

- Les objectifs de l'arbre de vie : Faire des liens et donner du sens à votre vie et à votre deuil/perte. Vous permettre de vous projeter dans l'avenir avec plus de facilité.

Prix : 20€, 10 personnes max.

Atelier : « Honorer son parcours de vie », samedi 25 avril de 16h30 à 18h30

L'objectif de cet atelier est de reconnaître et célébrer votre parcours, vos réussites et tout ce qui fait la richesse de votre vie. Nous parlerons de vos talents, de vos compétences et des valeurs qui vous ont guidé tout au long de votre chemin. Nous prendrons aussi le temps de réfléchir à la transmission : qu'aimeriez-vous laisser, partager ou transmettre aux autres ? Cet atelier est un espace pour échanger, se rappeler ce qui a rendu votre vie formidable, et se sentir fier de soi. Il vise à renforcer votre estime de soi et votre confiance en vous, en mettant en lumière vos accomplissements.

Prix : 20€. 10 personnes max.

Conférence : « Aimer autrement : accompagner la perte. » samedi 23 mai de 16h30 à 18h30

Nous allons parler d'une expérience que beaucoup vivent sans toujours savoir comment l'appeler : le deuil blanc, cette perte progressive quand un proche est encore là mais change peu à peu. Nous verrons les difficultés que cela entraîne, et comment continuer à accompagner votre proche sans vous oublier. Nous parlerons de moments précieux : comment profiter pleinement de l'autre tant qu'il est là. Comment lui parler de vos émotions et préserver le lien malgré les changements. Comment, si c'est possible, aborder les directives anticipées avec douceur et respect. Cette conférence est une invitation à découvrir qu'aimer autrement est possible. Que malgré les transformations, le lien reste vivant et porteur de joie. Nous aurons aussi un temps d'échanges pour partager vos expériences et vos questions. Chaque parcours est unique, et vos mots sont précieux pour mieux traverser cette étape.

Prix libre à partir de 5€/ 15 personnes max.

Atelier : Voyage au cœur de soi. Mercredi 17 juin de 17h à 18h30

Nous ferons grâce à l'écriture un voyage à travers les temps, au cœur de soi. Tu découvriras tes multiples facettes, dons, ainsi que ta sagesse. Tu auras peut-être dans un voyage, un message pour ta vie actuelle, une direction, un conseil, une vision. Je t'invite dans cet atelier empli de promesses et de retrouvailles au cœur de soi. Prix : 20€. 10 personnes max.

MAGNETISME

- La santé grâce aux aimants : introduction - Conférence

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.

Samedi 7 mars de 10h à 11h30 – Animé par Boris Guignard Magnétologue – Tarif : 20€

- La santé grâce aux aimants : atelier pratique

Quelques exemples concrets et utilisation sur place pour les volontaires, pratique. Apportez vos propre aimants et l'eau que vous consommez pour les tester.

Samedi 21 mars de 10h à 11h30 – Animé par Boris Guignard Magnétologue – Tarif : 20€

- 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.

Samedi 18 avril de 14h30 à 18h30 - Animé par Cyril Charpentier – Tarif : 40€

- 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 6 juin de 14h30 à 18h30 - Animé par Cyril Charpentier - Tarif : 50€

ATELIER / CONFERENCE ECRITURE

Animé par Virginie Fierdepied, biographe

CONFÉRENCE

Présentation de l'activité de biographe – Virginie Fierdepied (Ancrez Vous)

Samedi 14 février de 14h30 à 15h30

Cette conférence propose de faire découvrir le métier de biographe : son sens, ses enjeux et ses multiples formes. À partir de son expérience d'accompagnement à l'écriture de récits de vie, Virginie Fierdepied explique comment l'écriture permet de mettre en mots un parcours, de transmettre une histoire, de préserver une mémoire : personnelle, familiale ou professionnelle. La conférence aborde également le lien entre écriture, écoute, émotions et bien-être, et montre comment l'acte d'écrire peut devenir un espace de respiration et de recentrage. Temps d'échange avec le public en fin de conférence - Jusqu'à 15 personnes – **GRATUIT**

ATELIERS D'ÉCRITURE

Des ateliers accessibles à tous, sans prérequis, pour tout public, conçus comme des parenthèses de calme et de créativité, en lien avec les sens, le corps et le quotidien. Chaque atelier est indépendant : il est possible de participer à un seul ou à plusieurs ateliers. Ils s'adressent à toute personne ayant envie de prendre un temps pour elle, d'écrire sans pression et de se reconnecter à ses sensations, à son vécu et à sa créativité. **Ambiance:** simple – ludique – bienveillante – joyeuse. 8 personnes max.

- Les trésors du quotidien

Un atelier d'écriture pour (re)découvrir les trésors cachés dans notre quotidien. Et si les objets les plus banals cachaient de grandes histoires ? Un atelier d'écriture pour porter un autre regard sur le quotidien et redécouvrir la richesse des choses simples. À partir d'objets familiers, et de détails concrets, les participants écrivent des textes courts, descriptifs et narratifs. L'atelier invite à transformer un détail du réel en texte, puis en histoire, en laissant une large place à l'imaginaire. Un temps d'écriture joyeux et accessible, pour s'émerveiller de l'ordinaire et retrouver le plaisir d'écrire sans pression.

Samedi 28 mars de 14h30 à 16h30 - Tarif : 20 €

- Oser dire "je" : écrire à partir de soi, en confiance

Permettre aux participants d'oser une écriture personnelle, à la première personne, sans se sentir exposés ni jugés. Cet atelier propose un espace bienveillant pour apprivoiser l'écriture personnelle et dédramatiser le « je », souvent perçu comme intimidant. À travers des propositions d'écriture progressives et accessibles, les participants explorent différentes manières d'écrire à partir de soi, sans obligation de se dévoiler. Les exercices s'appuient sur le sensible et la métaphore pour contourner les blocages et retrouver une écriture plus libre et authentique. Un atelier doux et intime, centré sur la confiance et l'écoute de soi.

Samedi 25 avril de 14h30 à 16h30 - Tarif : 20 €

- Écrire à partir des sensations du corps : mouvement, ressenti, présence

Reconnecter écriture et perceptions corporelles ; écrire à partir de ce que l'on ressent, pas seulement à partir de la tête. Cet atelier propose d'explorer l'écriture à partir du corps, considéré comme un lieu de perception, de mémoire et d'expérience. Après de courts exercices d'ancrage et d'attention aux sensations, les participants sont invités à écrire à partir de ce que le corps a vécu et traversé : moments de mouvement, de sport, de marche, de repos, mais aussi expériences de fatigue, de maladie ou de transformation. Les propositions d'écriture sont progressives et accessibles, permettant d'aborder aussi bien des vécus joyeux que plus sensibles, toujours dans le respect du rythme de chacun. L'écriture devient ainsi un moyen de mettre des mots sur l'expérience corporelle, de relier sensations et souvenirs, sans analyse ni exposition forcée.

Samedi 23 mai de 14h30 à 16h30 - Tarif : 20 €

- Petits bonheurs : écrire la joie et les plaisirs simples

Cet atelier propose de mettre en lumière les petits bonheurs du quotidien et les plaisirs simples qui jalonnent nos vies, souvent sans que l'on y prête attention. À travers des propositions d'écriture courtes, ludiques et accessibles, les participants explorent les moments de joie, de douceur et de légèreté, en s'appuyant sur leurs sensations, leurs souvenirs et leur vécu. Listes, fragments, micro-récits permettent d'écrire sans pression, avec liberté et créativité, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Un atelier joyeux et ressourçant, pour entrer dans l'été avec légèreté et le plaisir d'écrire. **Samedi 4 juillet de 14h30 à 16h30** - Tarif : 20 €

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 avril de 15h à 17h

Samedi 16 mai de 15h à 17h

- Séances de Bains sonores : Animé par Catherine Fouquiau

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.

Venez expérimenter les bains sonores de Catherine – **Tarif 20€**

Samedi 7 février de 15h à 16h30

Samedi 14 mars de 15h à 16h30

Samedi 11 avril de 15h à 16h30

Mercredi 13 mai de 15h à 16h30

Samedi 13 juin de 15h à 16h30