



# FORUM DU BIEN ÊTRE

SAMEDI 07 OCTOBRE 2023  
13H30-18H

**Massage**

**Yoga**

**Sophrologie**

**Bien être**

SALLE DES SPORTS  
YANNICK NOAH



# Ateliers dans la petite salle

Horaire	Activité
13h30-14h30	Découverte de la sophrologie
14h30-15h00	Reconnection au corps par les 5 sens
15h00-16h00	Séance de Relaxation Dynamique
16h00-16h30	Sonothérapie réceptive et relaxation sonore
16h30-17h00	Eveil corporel en famille à partir de 3 mois
17h00-17h30	Gestion des émotions par la respiration
17h30-18h00	Un moment présent par initiation à l'hypnose

# Démonstrations dans la grande salle

Horaire	Intitulé
13h30-14h00	Pilates
14h00-15h00	Massage des enfants à besoins particuliers (TDH, anxiété...)
15h00-15h30	Découverte des Shibashi -Qi Gong
15h30-16h00	Feng Shui
16h00-17h00	Massage parents enfants ou enfants/enfants
17h00-18h00	Séance du yoga du rire



# Conférence / Démonstrations dans la grande salle

**Horaire**

**Intitulé**

---

**13h45-14h15** Conférence : Pourquoi développer sa créativité ?

**14h15-14h45** Démonstration : Yoga

**14h45-15h15** Conférence : Quels liens faites-vous entre les neurosciences, la loi d'attraction et la physique quantique ?

**15h15-15h45** Conférence : Découverte et pratique des Mudras, le yoga des doigts

**15h45-16h30** Conférence/atelier : comment fonctionne le magnétisme, comment se protéger

**16h30-17h00** Conférence : Découverte des huiles essentielles et de leur impact sur la sphère émotionnelle

**17h00-18h00** Démonstration : Barre au sol

**15h30-16h00** Histoires Zen par la bibliothèque

**16h15-16h45** Histoires Zen par la bibliothèque



# Ateliers, conférences, coaching...

**Au total 16 stands vous  
accueillerons gratuitement**

- Sophie Beffeyte**  
Sophrologie, hypnose....
- En forme sur l'eau**  
Diverses activités
- 1001 bulles**  
Invitation à la danse
- Puymaji**  
Développement personnel...
- Claire Lemoine**  
Réflexologie plantaire
- Movimento**  
Danse
- La fabrique des femmes**  
Développement personnel
- Les arts de l'être**  
Yoga
- Marion Gabillé**
- Retour des montagnes jaunes**  
Dégustation de thé
- Les mains qui dansent**  
Massage assis minutes
- Sosophro**  
Sophrologie
- Bibliothèque de Maurecourt**  
Contes zen
- Les arts du bien-être 78**  
Développement personnel...
- Vers ta santé 78**  
Accompagnement
- Ak coaching**  
Coach
- 