

## **6 Ateliers de janvier à juillet 2026**

*NB : Notre animatrice ne pratique aucun diagnostic médical. Les techniques et conseils naturels proposés ne se substituent à aucun traitement médical ou suivi psychologique.*

### **Le samedi 24 janvier 2026**

#### **ATELIER 1**

#### **L'auto- drainage lymphatique manuel : une méthode simple et efficace pour permettre à son organisme de se détoxifier en douceur.**

Nous aborderons rapidement les dimensions anatomique et physiologique du système lymphatique, afin de comprendre cette technique, ses effets, bienfaits et indications.

Puis, je vous guiderai pour pratiquer ensemble cet auto-massage, à l'aide de manœuvres spécifiques, avec outils (brosses ou gants) et sans.

La pratique sera filmée puis transmise aux participantes pour plus d'autonomie.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

### **Le samedi 14 mars et 21 mars 2026**

#### **ATELIER 2**

#### **Comprendre et pratiquer la détoxination pour la personnaliser et l'adapter à soi.**

Nous aborderons de manière accessible l'anatomie et la physiologie de notre système d'élimination afin de comprendre les principes de la détoxination, ses bienfaits et ses contre-indications.

Puis, je vous proposerai divers techniques et outils pour vous accompagner dans ce processus vital, au rythme des saisons et de votre énergie.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

## Le samedi 11 avril 2026

### ATELIER 3 :

#### « Dynamind technique » et intégration émotionnelle : comment neutraliser son stress négatif.

Technique d'auto-hypnose somatique, elle est basée sur la reprogrammation de la conscience corporelle pour neutraliser le stress négatif émotionnel et /ou physique.

Elle s'inspire de l'EFT (Emotional Freedom technique), du chamanisme hawaïen (Ho'oponopono) et de l'intégration émotionnelle.

Elle repose sur la combinaison de la parole, du toucher, de la respiration, des sensations et de l'imagination. Elle est sans risque, simple, rapide et efficace. Je vous proposerai une explication sur les charges émotionnelles, une initiation au chamanisme hawaïen, avant d'aborder les différentes étapes, en théorie et en pratique.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

## Le samedi 30 mai 2026

### ATELIER 4

#### Initiation ludique et pratique sur les chakras, pont entre nos corps physique et subtil.

Dans cet atelier expérimental, je vous inviterai à découvrir différentes techniques pour identifier et recharger les chakras principaux.

« Chakra » signifie roue en sanskrit et témoigne d'une tradition millénaire hindouiste pour cultiver son énergie vitale.

Nous aborderons des outils vibratoires, reliés à nos sens et des mouvements spécifiques.

Théorie et questions avec support de cours donné en amont

**Le samedi 27 juin 2026**

**ATELIER 5**

**Initiation à l'Aromathérapie : Comment utiliser les huiles essentielles dans votre quotidien pour cultiver votre santé et votre beauté**

Découvrez l'usage, les bienfaits et les contre indications des huiles essentielles pour les intégrer dans votre quotidien.

Nous pratiquerons l'olfactothérapie pour choisir les huiles essentielles et réaliserons des complexes aromatiques personnalisés en roll-on.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont,

**Le samedi 11 juillet 2026**

**ATELIER 6**

**Voyage intérieur grâce à la relaxation profonde et le bain sonore. Accordez-vous une pause de ressourcement et de recharge vitale.**

Cet atelier vous est offert et précédera notre pique-nique de clôture associative.

Voici une proposition de trame qui évoluera certainement selon vos envies.

Auto-massage avec balles à picots, sur certains points de tension, afin de détendre le corps.

Relaxation grâce à des pratiques respiratoires et de présence à soi, je l'espère à l'extérieur.

Yoga du son pour commencer à vibrer ensemble.

Pratique libre des instruments, l'une après l'autre.

Recharge avec une « Méditason » guidée pour plonger dans un bain sonore, grâce aux bols tibétains, bol de cristal, Kigongki et diapasons.

Une marche méditative dans le parc, au milieu d'arbres centenaires, couronnera cette recharge que seule la nature peut nous offrir.