

Planning des conférences du dimanche 3 février 2019

Salon Natur'Essence – Saint Cannat

Salle Pyramide

De 11h 00 à 11h 45
Salle Pyramide

Atelier DIY Macramé

*Présentée par **Marie-Laure TOGNETTI***

Découverte et lâcher-prise.

Réalisation d'une suspension en macramé.

Comment se détendre et lâcher-prise par l'intermédiaire du processus créatif ?

De 12h à 14h 00 Espace Restauration Bio et Gourmande Hall 2

De 13h 00 à 14h 00
Salle Pyramide

La Méditation de Pleine Conscience ou comment ralentir pour mieux savourer sa vie ».

*Présentée par **Julie STEPHAN** instructrice en Méditation de Pleine Conscience certifiée*

Une heure pour mieux comprendre ce qu'est la méditation de Pleine Conscience en théorie mais surtout en pratique.

Découvrez comment la méditation de Pleine Conscience permet de ralentir le rythme de nos vies pour vivre d'avantage et plus intensément. Un moment de pause et de calme où vous serez donnés des exercices simples et pratiques pour apprendre à lâcher prise.

De 14h 00 à 14h 45
Salle Pyramide

Conférence dansée - La Danse Orientale et le Féminin Sacré : historique et symbolique

*Présentée et dansée par **Elisabeth TOINON et Nathalie DIEBOLD***

Historique de la danse orientale, de ses origines à aujourd'hui, son évolution, son symbolisme. Danse sacrée devenue profane mais toujours liée au féminin sacré. Ses accessoires et ses supports musicaux, moyen d'expression corporelle source d'épanouissement personnel. Démonstration à l'appui

De 14h 50 à 15h 35
Salle Pyramide

Au Cœur de Soi pour... se rencontrer

*Présentée par **Guylaine BALLESTER et Christine MARCHESE***

Prendre le temps de s'écouter, d'identifier ce que nous ressentons. Savoir se reconforter, se connaître, se Reconnaître, s'accepter, se libérer de ses croyances. Découvrir ses qualités et apprivoiser ce que nous n'aimons pas en soi pour en faire une force. Transcender nos valeurs, nos vérités, s'harmoniser à la vie dans sa globalité... La vie étant une vibration de l'être et du verbe.

Planning des conférences du dimanche 3 février 2019 (suite)

Salon Natur'Essence – Saint Cannat

Salle Pyramide

De 15h 40 à 16h 25
Salle Pyramide

L'équilibre acido-basique, une clé essentielle pour la santé

Présentée par Yannick FERRER

Le stress de la vie moderne, une alimentation trop riche mais, paradoxalement, carencée en nutriments essentiels, la sédentarité, entraînent une accumulation d'acides dans l'organisme. Cette acidose tissulaire est source de nombreux troubles de santé : fatigue, frilosité, perte de cheveux... mais aussi ostéoporose et douleurs articulaires, crampes, spasmes, prurit et dermatoses, baisse de l'immunité, et font le lit de pathologies plus graves.

Comment inverser la tendance et retrouver tout son potentiel santé ? Découvrez des solutions naturelles et pratiques apportées par la naturopathie.

De 16h 30 à 17h 15
Salle Pyramide

Les Soins LaHoChi

Présentée par Jessica VANDAMME et Karine AVRIL

Soins énergétiques de haute fréquence vibratoire : Origine, bienfaits et utilisation.

De 17h 20 à 18h 05
Salle Pyramide

Devenez ego-responsable avec la Cartographie Intérieure

Atelier animé par Carine CILIA, Hypnothérapeute, formatrice et créatrice de la Cartographie Intérieure.

La Cartographie Intérieure est une expérience de développement personnel, un processus d'apprentissage. Au travers d'exercices pratiques basés sur les 4 dimensions de l'être humain (corps, esprit, énergie, relations), expérimentez la découverte de soi et la transformation durable.

Planning des conférences du dimanche 3 février 2019

Salon Natur'Essence – Saint Cannat

Yourte

De 11h 00 à 11h 45
YOURTE

Connecter avec l'esprit des plantes

*Présentée par **Guillaume ZEENDER et Alicia CANO***

Un voyage à la découverte de l'esprit des plantes. Nous allons découvrir quelques outils pour travailler avec l'énergie des plantes et pour les inviter dans notre vie. Nous partirons ensuite à la recherche de notre plante alliée.

De 12h à 14h 00 Espace Restauration Bio et Gourmande Hall 2

De 14h 00 à 14h 45
YOURTE

Notre potentiel énergétique

*Présentée par **Nathalie SOLLE***

Nous sommes tous porteurs d'un potentiel énergétique d'auto-guérison nous permettant de dissoudre nos souffrances émotionnelles et déployer nos capacités extrasensorielles pour un retour à soi.

De 14h 50 à 15h 35
YOURTE

Les émotions, amies ou ennemies ?

*Présentée par **Ulrike LEFEBVRE***

Les émotions sont des guides, elles nous indiquent comment réagir dans les différentes situations. Les émotions négatives refoulées ou mal gérées engendrent du stress, de l'anxiété, des comportements inadaptés, des attitudes de compensations...

Donner sa juste place aux émotions permet de les résoudre au lieu de se soumettre et de les subir.

De 15h 40 à 16h 25
YOURTE

Le Thème de Cristal

*Présentée par **Marie ISNARD***

Combinaison Unique de minéraux reflétant notre personnalité, notre fonctionnement quotidien, mais surtout, notre identité profonde, un outil inédit qui ouvre la connaissance de Soi sur les différents plans de notre être. Les pierres nous révèlent et nous permettent de comprendre notre fonctionnement personnel... les minéraux constituent un édifice coloré avec lequel nous cohabitons...

Planning des conférences du dimanche 3 février 2019 (suite)

Salon Natur'Essence – Saint Cannat

Yourte

De 16h 30 à 17h 15
YOURTE

Le Feng Shui

*Présentée par **Laurence TREGOAT BENHAMOU***

De 17h 20 à 18h 05
YOURTE

J'ai mis du soleil dans ma tête et je vais bien

*Présentée par **Dominique HUMEN***

Présentation du livre "J'ai mis du Soleil dans ma tête et je vais bien" à partir de mon expérience et de l'enseignement que je donne depuis plus de 30 ans en tant qu'accompagnante de vie.

Planning des conférences du dimanche 3 février 2019 (suite)

Salon Natur'Essence – Saint Cannat

Grande Scène Salle 3

Tout au long de la
journée en fonction
de la demande

Automassage ou "un shiatsu pour soi"

Proposé par Jenny CUBEDDU

Appelé également yoga japonais, c'est une pratique qui consiste à apprendre des exercices de pressions, d'étirement, de percussions de la tête jusqu'aux pieds afin de favoriser une bonne circulation respiratoire, sanguine, une meilleure digestion, et un système nerveux apaisé.

Accessible à tous, pour tous âges, il ne nécessite pas de condition physique particulière.

Possibilité de participer à des ateliers de DO-IN. Inscription sur le stand 77-78 auprès de Jenny CUBEDDU

Initiation à la Danse Orientale

Proposée par Elisabeth TOINON

Après un échauffement, découverte des mouvements basiques fondés sur la dissociation : ceux qui permettent l'ancrage (pulsations, rythmes, bassin, etc), ceux qui favorisent le côté aérien à travers les mouvements des bras et le voile.

Possibilité de faire une initiation à la Danse Orientale, rendez-vous sur le stand n° 13 pour vous inscrire.