



Salon du Bien-être de l'Ariège

« Salle du marché couvert de Lavelanet »

Organisé par

L'Association Bien-être santé Ariège

ATELIERS SAMEDI 20 OCTOBRE

10h00-10h30

« Méditation guidée (trouver la paix, la confiance en soi et harmonisation des chakras) »
avec Millet Samita

Millet Gupta Samita

Thérapeute énergétique massage bien être et harmoniser les chakras et également vente produit de indes et de Népal

<http://Namaste india et jour de vivre>

06.60.50.11.55

10h45-11h30

« Atelier découverte de Kundalini Yoga » avec Haidar Karim

L'atelier débutera par une courte présentation du Kundalini Yoga, suivie d'un temps de découverte par la pratique d'une séquence de postures, de respirations et de mantras.

Haidar Karim/Yogiji (Association)

Kundalini Yoga

<http://yogiji.fr/>

06.21.76.68.76

11h45-12h30

« Séance de Biodanza » avec Schmutz David

Stimuler la joie de vivre, développer sa confiance, se mettre en mouvement dans un cadre bienveillant. Prendre un temps pour son bien-être, créer des relations amicales authentiques et sincères

Schmutz David

Professeur de Biodanza

<http://www.salledescerisiers.fr>

06.08.05.25.64

13h30-14h15

« Sophro-Relaxation » avec Brunet Corinne

Brunet Corinne

relaxation : sophro-relaxation

06.24.04.54.09

14h30-15h00

« La respiration cosmo-tellurique: 15 min pour se sentir bien toute la journée » avec Givord Vincent

"Avec Vincent Givord, géobiologue et bioénergéticien, découvrez la respiration cosmo-tellurique, une méthode simple, rapide et efficace vous permettant d'équilibrer vos énergies pour la journée. Un travail puissant en relation avec les énergies de la Terre et du Ciel".

Givord Vincent

Harmonisation multidimensionnelle des lieux et des personnes. Stages ressenti, intuition, Géobiologie Sacrée...

<http://www.geobio-logique.com>

09.54.14.67.98

15h15-16h00

« Introduction à l'Herboristerie » avec Ketterer Céline

Découverte de quelques plantes médicinales bien de chez nous, avec vos sens, afin de vivre une expérience personnelle avec les plantes proposées. Du vivant au vivant.

Ketterer Céline

Herbaliste, soins par les plantes, consultations individuelles, olfactothérapie et massages bien être aux huiles essentielles.

<http://www.celineketterer.com>

09.81.88.89.38

16h15-16h45

« Atelier enfant: Mon Moment magique » avec Siozac Nathalie

Les ateliers Mon Moment Magique ont pour ambition d'emmener les enfants sur le chemin de leur bonheur. Les enfants apprennent ainsi à prendre soin d'eux, à être bien dans leur corps, dans leur tête et dans leur cœur, à se connaître, à se connecter à la vie, tout en s'amusant.

Siozac Nathalie

Chi Nei Tsang, Réflexologie Plantaire, Massage Intuitif et ateliers Mon Moment Magique

06.62.70.76.97

17h00-17h45

**« Libération quantique: "De la résolution des conflits à l'éveil de la conscience" »
avec Nachin Sébastien**

Nachin Sébastien

Biodanza- Libération Quantique - Méthode holistique énergétique de libération des conditionnements, blocages, limitations...

07.52.62.70.03