

festival du bien-être [8^e édition]

EAU'ZEN

24 | 25 | 26 mars 2017

ENGHIEN-LES-BAINS

TOUT CHOCOLAT!

« CORPS ET ESPRITS »

GRATUIT

SUR RÉSERVATION AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME

VENDREDI 24 MARS 2017

• 14h - 14h45 : K'TALLYSA

Espace du Lac

Avec Patricia Ventre

« Bien-être dans son corps / Bien-être dans sa tête » - Le plaisir d'être en harmonie !

Sollicitations de toute part, obligation, mode, addictions, nous entraînent dans le trop faire, dans le non-faire... Pouvons-nous choisir avec audace et singularité nos activités au quotidien ? Sous forme de parcours, de questions et d'échanges, Patricia Ventre essaiera de vous faire avancer sur le chemin où votre propre corps et votre tête pourront contruire leur équilibre.

• 15h15 - 16h : TAIJI QUAN

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

Discipline ancestrale chinoise, le Taiji Quan est une mise en mouvement du corps et de l'esprit. Fondé sur la subtile dynamique du Yin et du Yang, l'Art du Taiji est, en toutes choses de ne rien séparer, mais d'unir la puissance et la souplesse, la vitalité et le calme.

• 16h30 - 17h30 : MÉDITATION

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

S'orienter intentionnellement vers nos ressources.

• 17h45 - 18h30 : MASSAGE « DOS À L'HUILE CHOCOLATÉE »

Espace du Lac

Avec Anne Poirrier

Atelier en binôme - Initiation aux techniques de massage dos.

SAMEDI 25 MARS 2017

• 10h - 10h45 : SOINS « VISAGE AU CHOCOLAT »

Espace du Lac

Avec Anne Poirrier

Atelier en binôme - Initiation aux techniques de base des soins visage.

• 11h15 - 12h : MASSAGE « DOS À L'HUILE CHOCOLATÉE »

Espace du Lac

Avec Anne Poirrier

Atelier en binôme - Initiation aux techniques de base des massages dos.



« CORPS ET ESPRITS »

• 14h - 14h45 : K'TALLYSA

Espace du Lac

Avec Patricia Ventre

« Bien-être dans son corps / Bien-être dans sa tête » - Le plaisir d'être en harmonie !

Sollicitations de toute part, obligation, mode, addictions, nous entraînent dans le trop faire, dans le non-faire... Pouvons-nous choisir avec audace et singularité nos activités au quotidien ? Sous forme de parcours, de questions et d'échanges, Patricia Ventre essaiera de vous faire avancer sur le chemin où votre propre corps et votre tête pourront contruire leur équilibre.

• 15h15 - 16h : MASSAGE « JAMBES À L'HUILE CHOCOLATÉE »

Espace du Lac

Avec Anne Poirier

Atelier en binôme - Initiation aux techniques de base des massages jambes.

• 16h30 - 17h30 : RELAXATION CORÉENNE

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

La relaxation Coréenne se pratique à deux.

Sa spécificité réside dans l'utilisation de manoeuvres de balancements articulaires en apesanteur, d'étirements et de mobilisations très douces. Celles-ci diffusent des vagues de détente qui se propagent dans les os, les articulations, les muscles et les fascias. Les séquences de mouvements et de résonances dans l'immobilité, sont alternées dans une atmosphère d'écoute et de ressenti profond et paisible. Le corps se relâche et s'étire, les articulations se libèrent, la respiration se déploie, l'esprit s'apaise.

- Venir avec des vêtements souples et chauds et une grande serviette de bain -

• 17h15 - 18h30 : TAIJI QUAN

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

Discipline ancestrale chinoise, le Taiji Quan est une mise en mouvement du corps et de l'esprit. Fondé sur la subtilité dynamique du Yin et du Yang, l'Art du Taiji est, en toutes choses de ne rien séparer, mais d'unir la puissance et la souplesse, la vitalité et le calme.

DIMANCHE 26 MARS 2017

• 13h30 - 14h15 : RELAXATION CORÉENNE

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

La relaxation Coréenne se pratique à deux.

Sa spécificité réside dans l'utilisation de manoeuvres de balancements articulaires en apesanteur, d'étirements et de mobilisations très douces. Celles-ci diffusent des vagues de détente qui se propagent dans les os, les articulations, les muscles et les fascias. Les séquences de mouvements et de résonances dans l'immobilité, sont alternées dans une atmosphère d'écoute et de ressenti profond et paisible. Le corps se relâche et s'étire, les articulations se libèrent, la respiration se déploie, l'esprit s'apaise.

- Venir avec des vêtements souples et chauds et une grande serviette de bain -

• 14h45 - 15h30 : MÉDITATION

Espace du Lac

Avec Bertrand Bahurel

Méditation de la pleine présence.