

PROGRAMME DES ATELIERS

9h Cérémonie d'Ouverture

Massage, réflexologie plantaire et soin énergétique tout au long de la journée, pensez à réserver.

9H45 - 11H00

Taï Chi avec Romain

« La splendide ingéniosité du taichi-chuan réside tout entière dans l'usage du flux des forces jin 勁 » Xū Yùshèng, 1921
Ce qui fait sens et essence en taichi-chuan n'est pas le souffle (qì 氣) mais le flux des forces (jin 勁), c'est lui qui ouvre la Voie. L'atelier propose d'aller physiquement à sa rencontre.

Lithothérapie avec Marion Tur

"Ces cailloux qui nous veulent du bien." Un atelier pour ressentir et se mettre en lien avec le règne minéral, pour découvrir ces merveilleux dons de la nature autrement que par le filtre du mental. A travers une méditation guidée et par le biais du voyage chamanique. Transmission de clés pour se mettre en lien au quotidien avec ces précieux alliés.

ViniYoga avec Pauline

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit s'adapter à la personne ». Il allie postures adaptées (asanas), respiration (pranayama) et relaxation en fin de séance. Les mouvements du corps ainsi que les méthodes de respiration ont pour but d'unifier le corps et l'esprit. Je vous propose donc de venir découvrir le yoga de T.K.V Desikachar, auquel se rajoute indéniablement ma couleur !

> Atelier Enfant < Yoga Aérien

avec **Laure (8-14 ans)**
Ludique et créatif, les enfants explorent le yoga aérien à travers le jeu, le mouvement et les postures dans le hamac. Ils développent confiance en soi, coordination, imagination et détente en s'amusant.

> Atelier Enfant < Relaxation Ludique

avec **Louise (4-8 ans)**
Et si vous vous offriez un moment hors du temps avec votre enfant ? À travers des histoires, des jeux, des mouvements et de petits temps de relaxation, je vous invite à partager un moment de complicité, à vous reconnecter à votre corps et à savourer le plaisir d'être ensemble.

11H15 - 12H30

Ashtanga Yoga avec Mira

L'Ashtanga Yoga est une forme dynamique de yoga où le mouvement est constant. La respiration profonde guide les mouvements et permet de contrôler son ego: si l'on va trop loin, on est essoufflé.

Bain Sonore Harmonisation des Chakras avec Morgan

Une invitation à vous reconnecter à votre essence, à harmoniser vos énergies et à avancer sereinement sur votre chemin de vie

Fabrication du Kéfir de fruit Avec Céline

Découvrez les délices et les vertus, apprenez les méthodes appropriées pour pouvoir réaliser cette délicieuse boisson. Vous aurez l'occasion de goûter des échantillons. Nous fabriquerons ensemble une recette que vous pourrez emporter chez vous, avec la culture de démarrage. Prenez un contenant en verre d'un litre (pot ou bouteille à gros goulot).

> Atelier Enfant < Conte à partir de 3ans (40min) "La baleine"

avec **Nam**
Et si les Humains étaient arrivés sur Terre grâce au rêve d'une Baleine ? Spectacle interactif, sensible et écologique à destination des petits et des grands inspiré d'un mythe amérindien et de musique composée pour l'occasion avec des instruments originaux.

Atelier sur réservation auprès des intervenants, places limitées, voir sur le site:
<https://www.festival-harmonie-des-sens.fr/>

RESTAURATION de 11h30 à 14h - Boissons et Gourmandises toute l'après-midi jusqu'à 18h

14H00 - 15H15

Herboristerie avec Marion Hafiz

Je vous propose un atelier-balade à la rencontre des plantes qui nous entourent et comment les intégrer simplement dans notre quotidien.

Qi Gong avec Maïté

Mouvements et auto-massages en résonance avec la saison, pour s'accorder avec l'énergie climatique du moment.

Roue Médecine Avec Alaniach Kal

La vie s'inscrit dans un cercle, comment arriver à se situer sur sa Roue de Vie, dans la vie de tous les jours, sans perdre pied et garder son équilibre? Basée sur les 5 piliers d'énergie: les 5 directions. Transmission Chamanisme Universel.

> Parent-Enfant < Découverte de la Sonothérapie avec Morgan

Une présentation douce de la Sonothérapie. Exploration des instruments vibratoires. Laissez-vous ensuite porter par un bain sonore propice à l'harmonie et à la détente partagée.

15H30 - 16H45

Cérémonie Cacao avec Aude & Jocelyn

Dans le silence, le cercle se forme. On tend les mains, on reçoit la boisson sombre, épaisse comme la terre après la pluie... C'est le cacao. Nourriture des dieux. Il coule, amer et chaud, jusqu'au creux de la poitrine. Et là... le cœur s'ouvre. Doucement. Comme une fleur qui n'a plus peur du soleil. Les pensées ralentissent. Le tambour bat. On ne fait plus. On est. On écoute ce que l'âme chuchote depuis trop longtemps. Un voyage lointain? Plutôt un retour à soi.

Sophro Danse avec Marion Tur

Respirer en pleine conscience, passer de l'intérieur à l'extérieur, de l'immobilité au mouvement, de l'écoute silencieuse au rythme et à l'impulsion dansée : c'est la proposition de cet atelier de sophro-danse. Sur le thème de l'Union sacré, grâce au souffle et au mouvement intuitif, accompagné par la musique et guidé par ma voix

Géobiologie avec Christophe

Apprendre à lire ce qu'un lieu dégage tout en apprenant à distinguer ce qui vient vraiment de l'espace et ce qui est une projection personnelle. Autrement dit, ressentir sans surinterpréter.

> Parent-Enfant < Mission Nature : éveil tes 5 sens avec Valérie

Un atelier ludique et sensoriel pour inviter les enfants et les parents à ralentir, observer, écouter, toucher, sentir et découvrir la nature autrement. À travers des petites expériences guidées, chacun pourra se reconnecter à ses sensations, développer sa présence et vivre un moment simple de partage en famille

17H00 - 18H15

Cercle de Chants Sacrés avec Nam

Le Chant est une donation du cœur. Il soutient notre enthousiasme et notre détermination à nous offrir à la Vie et nous apporte un potentiel d'énergie énorme. Venir chanter dans le cercle de chants offre une occasion de mêler sa Voix avec celle des autres chanteur-se-s et de la renforcer. Ces Chants sont issus de différentes traditions amérindiennes Chants Lakotas, Toltèques, Olmèques, Cherokee, Apache... et sont accompagnés par le tambour. D'autres chants sont en espagnol ou en français.

Yin Yoga avec Laure

Un atelier doux et profond pour retrouver mobilité et relâchement, apaiser les tensions musculaires et articulaires, calmer le mental et favoriser un meilleur équilibre émotionnel, la concentration et le sommeil.'

> Parent-Enfant < Accro Yoga Doux avec Mira

Découvrez vos limites avec votre enfant de manière ludique et acrobatique. Dans le respect de ses limites et peut-être aussi en l'encourageant à se dépasser un petit peu.

Atelier sur réservation auprès des intervenants, places limitées, voir sur le site:
<https://www.festival-harmonie-des-sens.fr/> <https://www.billetweb.fr/harmonie-des-sens>

18h30 Cérémonie de Clôture des ateliers

Soirée 3 Concerts: Bain de Gongs, Moon Lysa et Jeremy Nattagh