



Ode à la nature

Samedi 25 mars de 10h à 17h30



L'Étang Présent vous invite à une journée printanière pour planter des graines de sérénité.

Ateliers découverte de pratiques bien-être avec

Cindy Pavy



Je vous guide lors de balades basées sur la sylvothérapie, pour réunir et apaiser votre corps et votre esprit. Grâce à la relaxation et l'éveil des sens au contact de la nature, je vous amène à vous recentrer, et à vous reconnecter à l'essentiel / à vous-même.

Bertrand Demogue



Praticien en santé naturelle à Calais, je vous accompagne vers le mieux vivre lors de consultations à mon cabinet ou lors de cures bien-être. Formé à la naturopathie, j'utilise le Yoga, le Qi-gong ainsi que la méditation comme équilibre de vie au quotidien.

Julie Cadilhac



Naturopathe et pharmacienne, je vous conseille à mon cabinet dans votre démarche de santé. Lors d'ateliers, grâce aux huiles essentielles et à travers des jeux de souffle et de voix, je partage mes connaissances et mes découvertes autour du lâcher prise.

Cindy Evrard



Passionnée de lecture depuis toujours et bénévole en médiathèque, j'anime des ateliers ludiques qui permettent de découvrir le pouvoir des mots. J'ai à cœur de stimuler votre pensée positive et de vous conseiller des lectures qui vous sont adaptées.

Nicolas Dubar



Nomade du bien-être et soucieux de vous aider où que vous soyez, je me déplace avec mon van pour amener la relaxation partout. Je propose des séances individuelles en sonothérapie, ainsi que des cérémonies du son et du yoga du rire en collectif.

Un temps pour soi,
pour se poser et s'écouter,
pour faire éclore la légèreté
et cultiver la joie





Ode à la nature

Samedi 25 mars de 10h à 17h30



Programme des Ateliers

Accueil à partir de 10h par Anne-Gaële Lichosiek, naturopathe

10h30 11h30	Balade sensorielle	Le Qi-gong des oies sauvages	Cercle de joie	Jeux de voix et de souffle
11h45 12h45	Voyage immobile	Le pouvoir des mots	Cérémonie du son	Balade sensorielle
13h45 14h45	Les huiles essentielles	Cercle de joie	Balade sensorielle	
15h 16h	Le Qi-gong des oies sauvages	Cérémonie du son	Jeux de voix et de souffle	Le pouvoir des mots
16h30 17h30	Le pouvoir des mots	Les huiles essentielles	Voyage immobile	

Boissons et collations sucrées en vente toute la journée
Possibilité d'amener votre pique-nique pour déjeuner sur place
Inscriptions possibles à votre arrivée selon disponibilités

Pour toute pré-inscription,
une tisane offerte par
atelier réservé et payé
(contact@letangpresent.fr)





Ode à la nature

Samedi 25 mars de 10h à 17h30



Descriptif des Ateliers

Balade sensorielle au cœur de la nature par Cindy P

Offrez-vous une pause ressourçante lors de cette découverte de la sylvothérapie : une balade associant un temps de relaxation pour apaiser le corps et l'esprit, suivie d'activités qui éveilleront vos sens au contact de la nature. Un instant pour se reconnecter à soi et à notre environnement.

Le pouvoir des mots par Cindy E

Vous voulez apprendre à mieux vous connaître, à changer votre regard afin de voir le verre à moitié plein et non à moitié vide ? Libérez vous des pensées limitantes, et des préjugés. Venez stimuler vos neurones et entraînez votre cerveau à penser positivement lors de cet atelier de partage et d'échanges.

Jeux de voix et de souffle par Julie

Se faire plaisir, se reconnecter à sa part d'enfant, évacuer son stress et ses émotions : au cours de cet atelier, à travers jeux vocaux et souffle, amusez-vous avec votre voix, faites-vous du bien ! Cet atelier ne nécessite aucun prérequis.

Le pouvoir apaisant des huiles essentielles par Julie

Au cours de cet atelier vous découvrirez comment et pourquoi les odeurs ont un impact sur nos émotions et notre comportement, puis vous passerez à la pratique en fabriquant votre stick inhalateur ou votre roll-on personnalisé, que vous emporterez chez vous.

Le Qi-gong des oies sauvages par Bertrand

Le Qi-gong est une discipline issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, laissez-vous emporter par ses mouvements lents au rythme de votre respiration.

Voyage immobile par Bertrand

S'offrir un moment de relaxation profonde où la voix vous emmène dans un voyage onirique, entre méditation et yoga nidra.

Cercle de joie par Nicolas

Sortez vos plus beaux rires lors de cette séance et remplissez vous de joie et de bonheur. Laissez de côté le négatif et remplissez vous de positif ! Vous en sortirez plus léger et détendu.

Cérémonie du son par Nicolas

Confortablement installé, fermez les yeux et laissez vous porter par les sons qui s'inviteront lors de cette séance. Ils vous amèneront à la rencontre de votre âme, vous retrouverez votre harmonie et votre énergie.

Informations pratiques

Vous investissez dans votre bien-être :

1 atelier = 15€, 2 ateliers = 30€, 3 ateliers = 40€, 4 ateliers = 50€, 5 ateliers = 55€

Pré-inscriptions fortement conseillées : contact@letangpresent.fr

Retrouvez tous les détails sur <https://letangpresent.fr/ode-a-la-nature>

Journée organisée par
Anne-Gaële Lichosiek
06 30 10 28 99
179 rue Jean Duez
59171 Hornaing

