

Samedi

16

nov

10h-18h

*Journée*  
**DU BIEN-ÊTRE  
ET DU SOI**

**THÉRAPEUTES • ESPACE BEAUTÉ • EXPOSANTS**

**Ateliers et conférences • Séances collectives ou individuelles**

**Accueil de loisirs  
du Bois des Fontaines**

Tout le programme sur [herblaysurseine.fr](http://herblaysurseine.fr)

06 62 60 19 16

**ENTRÉE GRATUITE**  
Tarif découverte pour les pratiques



**HERBLAY**  
sur-Seine

# programmme

## conférences et ateliers

### Ateliers :

- 11h : Circuit training, Flavien Allart, Coach sportif
- 12h : Connexions créatives, Carina Col, Art-thérapeute
- 13h : Auto massage du visage,  
Amandine Ame Sunshine, Massage Bien être
- 14h : Ma routine bien-être via la réflexologie plantaire,  
Margareth Baulard, Réflexologue
- 15h : Découverte de la Biodanza,  
Pascale Charlier, Facilitatrice en Biodanza
- 16h : Voyage sonore, Franck Labussière, Sonothérapeute et yoga

### Ateliers culinaires tout au long de la journée

### Conférences :

- 11h : Améliorer la gestion du stress, Thierry Reinier, Hypnothérapeute
- 11h30 : Nos émotions avec les fleurs de Bach,  
Béatrice Jacob, Naturopathe
- 12h : Accueillir et identifier ses blessures émotionnelles pour  
apaiser son Enfant Intérieur, Karine Lintanff, Sophrologue et thérapeute
- 13h : À propos d'Astrologie, Martin Nolot, Astrologue
- 14h : Les constellations familiales et systémiques : Vers la liberté  
d'être Soi, Florence Mirza, Coach et Thérapeute
- 15h : Traiter les événements traumatiques grâce à la méthode RITMO®,  
Alissa Pennanec'h, Psychopraticienne Thérapeute deuil & traumas
- 16h : Retrouver un corps sans douleur, Nicolas Chrétien, Coach sportif
- 17h : La géobiologie ou l'influence du lieu sur le vivant,  
Sébastien Sirot, Géobiologue