PROGRAMME
du Samedi 5 novembre
De 10h à 18h

La ville de Balaruc-le-Vieux vous invite à vivre et à adopter la «Zen'attitude».

Si vous voulez voir fleurir la vie, trouver les moyens de vous apaiser et développer la force qui est en vous, c'est le lieu où il faut être. Les "Rencontres ZEN", sont un espace de partages et de découvertes.

LE SALON Venez rencontrer des thérapeutes, découvrir des techniques de mieux-être ou vous relaxer tout simplement.

LES ATELIERS DÉCOUVERTES **PENSEZ À VOUS INSCRIRE AUPRÈS DES DIFFERENTS INTERVENANTS.** (Possibilité d'inscription le jour même en fonction des places disponibles). **Venir 15 minutes avant chaque atelier.**

LES CONFÉRENCES Découvrir, comprendre et poser des questions pour s'initier aux techniques pour guérir. Chaque conférence est gratuite.

MASSAGES
10H -18H
SEI SHIATSU DÔ
Massage japonais issu de la médecine traditionnelle chinoise des méridiens d'acupuncture
Isabelle CANO
30 MINUTES : 10 €
• *Pantalon, tee-shirt en coton, serviette, bandana*
Isabelle_cano@hotmail.com • 06.70.78.37.18

MEDITATION 10H30
MÉDITATION AU HANDPAN & DIDGERIDOO
YELLOWSEED
45 MINUTES : GRATUIT

ATELIER
10H30
DANSE LIBRE • LA DANSE DES PASSAGES
Association L'instant Qi • Claudine MARTINELLI-ALDEGUER
1 HEURE 30 MINUTES : 10€
• *Venir avec des chaussures souples*
06.30.48.89.44 - claudine.martinelli@gmail.com

ATELIER
10H30
ART-THERAPIE
Avez-vous imaginé pouvoir vous soigner avec un pinceau ?
Le Fils de Nalis • Arts Terre Happy
1 HEURE 30 MINUTES : 15€
• *Vêtements qui ne craignent pas les tâches*
06.78.25.01.98 - ablache.rps@gmail.com

CONFERENCE EN MOUVEMENT 10H30
LE TAI CHI CHUAN
un art de vivre au quotidien ou l'intelligence du corps au service du lâcher prise.
45 MINUTES : 7€
WU WEI - tigreetdragon@wu-wei.fr

CONFERENCE 11H15
DÉVELOPPEMENT PSYCHO-ÉMOTIONNEL DES ENFANTS
Christine BUORD
45 MINUTES : GRATUIT

CONFERENCE 11H30
LA VOIE DU ZEN AUJOURD'HUI
Association Zen Sète
30 MINUTES : GRATUIT

ATELIER
12H
MEDITATION ZAZEN
Découvrir la posture et expérimenter la méditation ZEN traditionnelle. Zazen englobe le corps, la respiration et le mental. Cette pratique s'adresse à toute personne motivée par la connaissance de soi et de dépassement de l'ego.
Association Zen Sète
30 MINUTES : GRATUIT
• *Tapis, coussin ou banc de méditation Possibilité d'utiliser une chaise.*
zensoryu@free.fr

CONFERENCE 14H
LIBÉRER SES ÉMOTIONS AVEC L'EFT (Emotional Freedom Technique)
Christine BUORD
45 MINUTES : GRATUIT

ATELIER
14H (Pour les ados, à partir de 13 ans)
LE TAI CHI CHUAN AVEC MOUVEMENTS DE SABRE
Donnant les clés pour surmonter le stress d'un oral ou d'un examen en développant la confiance en soi, le calme et la maîtrise de soi. .
45 MINUTES : GRATUIT
tigreetdragon@wu-wei.fr

ATELIER
15H
TAI CHI CHUAN
un art martial permettant d'accéder à la paix intérieure.
Association WUWEI
45 MINUTES : GRATUIT
tigreetdragon@wu-wei.fr

ATELIER
15H
ART-THERAPIE
Avez-vous imaginé pouvoir vous soigner avec un pinceau ?
Le Fils de Nalis – Arts Terre Happy
1 HEURE 30 MINUTES : 15€
• *Vêtements qui ne craignent pas les tâches*
06.78.25.01.98 - ablache.rps@gmail.com

ATELIER
15H
CERCLE DE JOIE
Apprennez à vous libérer joyeusement de vos émotions grâce à la rigologie pour vous reconnecter à votre joie de vivre authentique.
Ecole Internationale du Rire - Corinne COSSERON
1 HEURE : GRATUIT
• *Serviette de plage ou tapis de yoga, bouteille d'eau.*
youpi@ecolederire.org

ATELIER
16H (Pour les enfants de 6 à 10 ans)
TAI CHI CHUAN DES 5 ANIMAUX
Vivre une aventure qui développe calme et maîtrise de soi, en rentrant dans la peau du tigre, de l'ours, de la grue blanche, du cerf et du singe.
45 MINUTES : GRATUIT
tigreetdragon@wu-wei.fr

ATELIER
16H30
YOGA NIDRA
Permet d'entrer dans un état de détente et de relaxation profondes, dans le chemin de la connaissance, de l'intégration et de la réalisation du Soi. Il suffit de s'allonger et de se laisser guider (aucun mouvement).
Jacqueline ARIOL – Planète Corps Yoga
1 HEURE : GRATUIT
• *Tapis et Couverture*
06.10.73.60.80 - jacqueline.ariol@gmail.com

CONFERENCE
17H
HYPNOSE REGRESSIVE & ALCHIMIE EMOTIONNELLE
En quoi ces outils nous aident à nous libérer de nos conditionnements.
Nathalie CAYZAC
45 MINUTES : GRATUIT

ATELIER
17H
YOGA PRANAYAMA • Le pouvoir de la respiration
Transmission sur le fonctionnement de la respiration et ses bénéfices. Exercices de yoga combinant mouvement et techniques de respiration. Initiation à la méditation.
Céline JOUVERT - Gemme de Yoga
1 HEURE 15 MINUTES : 6€
06.08.49.81.98 - gemmedeyoga@gmail.com

17H
Tirage au sort de la Tombola

CONCERT 18H30
CONCERT MEDITATIF • CONTES SOUFIS
YELLOWSEED nous amènera sur le chemin de la méditation par le son du "**Handpan et du Didgeridoo**" qui s'allient tous deux pour nous amener vers un état de conscience et de relaxation intérieure.
Ce concert, sera parsemé de quelques contes soufis, dont les graines nous conduiront vers la sagesse universelle.

LE FORUM • Salle de Thau
Entrée libre

Conception et réalisation : brunorouvel@gmail.com