



15h15 • ÊTRE EN RELATION AVEC VOTRE ÉLÉMENT DE L'ANNÉE

En découvrant votre élément de l'année, vous allez comprendre comment vous fonctionnez par le dessin. Claire DEWILDE
Gratuit - 30 Minutes



15h45 • APPRIVOISER SES ÉMOTIONS AVEC LA MÉDITATION

Au travers d'une approche théorique et pratique de la méditation, nous découvrirons comment réussir à mieux accueillir nos émotions afin de pouvoir les apaiser quand elles sont trop virulentes. Céline JOUVERT
06.08.49.81.98 • gemmedeyoga@gmail.com
Gratuit - 1h15



16h • LA GÉOMETRIE SACRÉE ET HARMONISATION VIBRATOIRE

Fleur de vie, Nombre d'or
Symboles : vibration, protection, harmonisation des personnes et des lieux
Lino DOS SANTOS
Gratuit - 1h



16h • LA DÉPROGRAMMATION PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES

Christine BUORD
Gratuit - 45 minutes



16h30 • AÉRE TON INTÉRIEUR

Le rangement, source de bien-être
Sonia KARRER
sonia-karrer@yahoo.fr • 04 49 55 92 05
Gratuit - 45 minutes



16h30 • SÉANCE DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Véronique IMBERT
Gratuit - 45 minutes



17h • L'HYPNOSE REGRESSIVE, UN VOYAGE AU CŒUR DU SUBCONSCIENT

Nathalie CAYZAC
Gratuit - 1 heure



17h30 • MÉDITATION ZAZEN

Introduction à la Méditation Zen
Posture assise traditionnelle
Corps. Esprit et respiration
Tapis, coussin ou banc de méditation
Possibilité d'utiliser une chaise.
sensoryu@free.fr
Gratuit - 30 minutes

CONCERT

BALARUC-LE-VIEUX • LE FORUM

18h30 • CONCERT HEWAKA

Voyage sonore méditatif et contes inspirants

Voix, Guitare, Shruti box, Didjeridoo, Percussions.
Une invitation au voyage intérieur, porté par la vibration du chant intuitif et des instruments acoustiques d'ici et d'ailleurs.

Entrée libre



Ne pas jeter sur la voie publique

VILLE DE BALARUC-LE-VIEUX SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023

RENCONTRES Zen



Entrée libre

De 10h à 18h :

**Exposants • Thérapeutes • Conférences
Ateliers découvertes**

18h30 : Concert "Hewaka"

Voyage sonore méditatif & Contes inspirants

PROGRAMME COMPLET SUR : www.ville.balaruclevieux.fr

TOMBOLA GRATUITE

RESTAURATION ET BUVETTE SUR PLACE



Balaruc
le Vieux
De la Crique de Rangès
à la Gardiole

LE FORUM
ESPACE CULTURE ET LOISIRS

1 RUE DU PUECH • ACCÈS PAR L'AVENUE DE SÈTE

Concertation et réalisation : bruno@bruno@bruno.com • Licences - L.R. 23 9934 / 1923 1928

PROGRAMME

Sam. 18 novembre

De 10h à 18h30

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.



ATELIERS DÉCOUVERTES

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



CONFÉRENCES

Découvrir, comprendre et poser des questions pour s'initier aux techniques pour son bien-être.



10h à 18h • SEI SHIATSU DÔ (Massage)

Venir avec: Pantalon, tee-shirt en coton, serviette, bandana.

✉ Isabelle_cano@hotmail.com

15 euros - 30 minutes



10h15 • VIVRE EN RELATION AVEC VOTRE HABITAT

Claire DEWILDE, consultante en Feng Shui et Numérologie Vietnamiennne

Gratuit - 45 Minutes



10h15 • SOUFFLE et VOIX

Rencontrer sa propre voix, prendre conscience des tensions, à travers le souffle. Venez avec votre voix, votre corps et vos envies.

Aucun prérequis en musique ou chant.

✉ 06.03.08.98.40 • chaboudm@gmail.com

10 euros - 45 minutes / 1 heure



10h30 • LE STRESS COMMENT S'EN DÉSINTOXIQUER ?

De quoi se nourrit le stress ? En quoi est-ce une drogue ? Comment s'en désintoxiquer ? Delphine HUY, coach certifié et enseignante de Tai chi Chuan pose un autre regard sur le stress et vous propose des clés pour retrouver et nourrir votre énergie durablement.

Association WU WEI

Gratuit - 45 minutes



10h30 • LES 5 ENERGIES

Atelier de méditation dynamique pour contacter les 5 énergies : Terre, Air, Eau, Feu et Esprit. MANDALA de l'ÊTRE : Méditation en se déplaçant autour d'un mandala sur 5 positions : Le Soi, l'Autre, le Présent, le Futur, le Passé.

✉ contact@guillaumebabinet.com

Gratuit : 45 minutes



11h • SEXUALITE AU FEMININ

Approche émotionnelle pour se reconnecter à une sexualité lors de l'endométriose, des périodes de règles, la ménopause...

Alice PIAT

✉ 07.82.71.51.15 - alicepiat34@gmail.com

10 euros - 1h30



11h • ÊTRE PARENT D'UN ENFANT DE 0 À 3 ANS

Difficultés, solutions.

Christine BUORD

Gratuit - 45 minutes



11h30 • DANSE ART THÉRAPIE

Caractéristiques et bienfaits

Se réconcilier avec ses émotions qu'elles soient perturbantes, excessives ou inhibées.

Ikaa La Garou - Danse et voyages intérieurs

Inscription par SMS au 06 86 37 67 61

Gratuit - 1 heure



11h30 • COACHING ET COMMUNICATION NON VIOLENTE

Développer l'estime de soi et la confiance en soi. Différences entre le coaching et la psychologie. COACH ATOUTS PLUS

Delphine DE DECKER

Gratuit - 45 minutes



11h30 • ATELIER MÉDITATION ZAZEN Introduction à la Méditation Zen.

Posture assise traditionnelle. Corps, Esprit et Respiration. Tapis, coussin ou banc de méditation. Possibilité d'utiliser une chaise.

✉ zensoryu@free.fr

Gratuit - 30 minutes



12h05 • Démonstration

de différentes formes de

TAI CHI CHUAN

avec Delphine HUY



13h30 • UN CHEMIN VERS LA PAIX, LA VOIE DES ARTS MARTIAUX

Trop souvent associés au combat, les arts martiaux sont, pourtant avant tout, une voie pour développer une véritable qualité d'être avec soi et avec l'autre... une philosophie incarnée pour cheminer vers la Paix

Association WU WEI

Gratuit - 45 minutes



14h • DANSE INTUITIVE

Habiter son corps

Danse improvisée ou méditation en mouvement. Goutez sa qualité de présence intérieure, se reconnecter en douceur, à son rythme et à son corps. Ikaa La Garou - Danse et voyages intérieurs.

Inscription par SMS au 06 86 37 67 61

Gratuit - 1 heure



14h • LIBÉRER SES ÉMOTIONS AVEC L'ÉFT (Emotional Freedom Technique)

Mettre fin aux trauma du passé.

Christine BUORD

Gratuit - 45 minutes



14h30 • CRUSINE

Réalisation d'un « foie gras » végétal

Les fêtes approchent. Faites sensation avec la réalisation d'un pâté végétal pouvant remplacer le foie gras.

Inscription au 06 81 55 94 94

15 euros - 1 heure



15h • LE TAI CHI CHUAN DES 5 ANIMAUX.

De 6 à 10 ans.

Vivre une aventure qui développe calme et maîtrise de soi, en entrant dans la peau du tigre, de l'ours, de la grue blanche, du cerf et du singe.

Association WU WEI

Gratuit - 30 minutes

