

**CHAMROUSSE**  
Alpes - France 1700



FESTIVAL  
**Évasion  
Bien-être**

CHAMROUSSE 1650  
**14 JUILLET 2019**

*Découvrez l'art  
du bien-être pour tous,  
& faites le plein  
d'oxygène et de zen !*

PLUS D'INFOS SUR  
**chamrousse.com**  
f/Evasion.BienEtre.Chamrousse/

# Ateliers

## 10H30 Ouverture du festival

**INSTANT MÉDITATION** : 5 minutes pour se déposer, respirer, lâcher-prise et s'éveiller au moment présent. Avec *Elsa Sunita*.  
**RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE** : 5 minutes de pratiques ludiques pour réveiller son corps et pétiller d'énergie positive. Avec *Carine André*.

## 11H-12H15

### Alimenter sa vitalité : tout un art !

**CONFÉRENCE** avec le Dr *Aurélien Lun*

Et si nous parlions d'épanouissement alimentaire... Et donc, d'épanouissement, tout simplement? Comment j'alimente ma vie? De quelle manière je me nourris? De quelle façon j'honore mon corps? Les repas sont nos rituels du quotidien, ce rendez-vous pour se faire du bien et se ressourcer. L'alimentation est le pilier de notre santé, un remède puissant pour de nombreuses maladies d'aujourd'hui.

[www.acupuncturegrenoble.com](http://www.acupuncturegrenoble.com)

### Miracle morning

**ATELIER ADULTES** avec *Carine André*

Et si vous débutez votre journée par un miracle morning? Venez libérer votre énergie positive, profiter pleinement du moment présent, cultiver votre joie de vivre et faire une mini-cure d'émerveillement! Cet atelier, mixant apports théoriques issus de la psychologie positive et des neurosciences et exercices faciles et ludiques, redonne du peps et apaise le mental.

[www.energetique38.com](http://www.energetique38.com)

### Réflexologie faciale (Dien cham)

**ATELIER ADULTES** avec *Isabelle Mertz*

Par la stimulation de certaines zones de notre visage nous pouvons avoir une action réflexe sur notre organisme afin de nous relaxer et d'harmoniser notre énergie. Apprenez des outils simples pour pouvoir relâcher les tensions au quotidien. Atelier pratique en binôme de préférence, mais peut être suivi par une personne seule souhaitant apprendre un auto-massage.

[www.naturo-isere.com](http://www.naturo-isere.com)

### Taï Chi/Qi Gong

**ATELIER ADULTES** avec *Emmanuel Noraz*

Le Taï Chi/Qi Gong est une pratique très ancienne liée à la médecine chinoise, qui consiste à prendre différentes postures afin d'atteindre un relâchement permettant à "l'énergie vitale" (le Qi) de notre corps de circuler. Accessible à tout le monde. Se pratique debout, les mouvements sont lents et sans force. [nanunoraz@yahoo.com](mailto:nanunoraz@yahoo.com)

### Yoga chamanique

**ATELIER ADULTES** avec *Elsa Sunita*

Le yoga est une pratique ancestrale qui amène harmonie et bien-être pour les corps physique, émotionnel et mental. Accompagné de la dimension chamanique vous contacterez également cet outil puissant qu'est votre intuition. La pratique sera composée d'une partie avec des respirations et postures de yoga dynamique, puis un temps de chants et tambour chamanique pour voyager dans votre intuition. Un beau moment pour prendre soin de vous et vous sentir profondément connecté à la vie, aux éléments! Pratique accessible à tout adulte en bonne condition physique.

[www.happy-shala-ciel.com](http://www.happy-shala-ciel.com)

### Comprendre mes besoins et exprimer mes émotions

**PARENTS/ ENFANTS** avec *Coraline Descans*

Être attentif à ses besoins est précieux pour mieux comprendre nos émotions et les exprimer. Découvrez quels sont les besoins essentiels et identifiez ceux importants pour vous. Explorez vos besoins à travers une visualisation guidée et un temps créatif de collage, de dessin et d'expression. Repartez avec un petit outil inspiré de la "communication non violente" pour exprimer vos besoins facilement.

[www.coraline-descans-sophrologue.com](http://www.coraline-descans-sophrologue.com)



## 14H15-15H45

### Allez vers vos rêves pour vous retrouver !

**CONFÉRENCE** avec *Carine André & Elsa Sunita*

Un atelier mêlant science du bonheur (psychologie positive) et intuition (chamanisme) pour créer la vie qui vous inspire. Quels que soient vos projets ou vos rêves, ils puisent tous à la même source : celle de l'énergie qui vous définit, vous soutient, vous nourrit et vous guide. Si l'habitude, le manque de temps, l'éparpillement, le doute, la procrastination ou l'oubli de soi vous mènent à mille lieues de vos désirs profonds, cet atelier vous invite à expérimenter des outils et approches concrètes pour avancer vers ce qui compte pour vous.

[www.energetique38.com](http://www.energetique38.com)  
[www.happy-shala-ciel.com](http://www.happy-shala-ciel.com)

### Huiles essentielles : relâcher la pression et garder son ancrage

**ATELIER ADULTES** avec *Isabelle Mertz*

Lorsque tout s'agit autour de nous garder notre axe est parfois complexe et exigeant. Les huiles essentielles (HE) nous permettent de conserver notre plein potentiel en nous aidant à évoluer au cours de ces passages difficiles. Cet atelier basé sur l'olfaction des "HE" vous propose de ressentir l'ancrage et la détente corporelle que peuvent vous amener les huiles essentielles. Sera abordé également quelle huile essentielle choisir en fonction de quelle problématique.

[www.naturo-isere.com](http://www.naturo-isere.com)

### Libérez-vous de vos croyances limitantes

**ATELIER ADULTES** avec *Marine Rousseau*

Un atelier d'EFT (techniques de libération émotionnelle) pour partir à la rencontre de vos émotions et identifier vos croyances. Vous allez découvrir des outils simples et ludiques pour apprendre à vous libérer de blocages en toute autonomie, le tout en s'amusant très sérieusement!

[www.justepoursoi.fr](http://www.justepoursoi.fr)

### Se relier à la nature et se ressourcer

**ATELIER ADULTES** avec *Coraline Descans*

Allongée dans l'herbe ou sur un tapis, une visualisation guidée vous permettra de prendre conscience de la nature qui vous entoure, de ressentir ses bienfaits, et d'accueillir les enseignements que la nature a à vous transmettre.

[www.coraline-descans-sophrologue.com](http://www.coraline-descans-sophrologue.com)

### Taï Chi/Qi Gong

**ATELIER ADULTES** avec *Emmanuel Noraz*

Voir descriptif [11h-12h15]. [nanunoraz@yahoo.com](mailto:nanunoraz@yahoo.com)

### Massage parent-enfant

**PARENTS/ ENFANTS** avec *Séverine Savoyet*

Partagez un moment ludique avec votre enfant (7 à 10 ans) pour apprendre à vous masser et vous détendre tout en vous amusant pour retrouver bien-être et sérénité.

[www.deux-mains-vers-soi.fr](http://www.deux-mains-vers-soi.fr)

16H-17H15

## Que faire de tes bonnes nouvelles ? Établir des relations positives et constructives

**CONFÉRENCE** avec Carine André

En psychologie positive, les recherches montrent que ce qui prédisent un bien-être durable dans les couples, les groupes, en famille, entre amis, entre collègues... ce n'est pas notre façon de réagir aux événements négatifs ou compliqués mais aux bonnes nouvelles. Également, il a été démontré que l'humain a un fort besoin d'appartenance sociale, d'entretenir des relations de qualité et sereines, ce qui constitue le meilleur prédicteur de bien-être quel que soit le contexte. Cette conférence interactive invite à découvrir les facteurs qui contribuent à la construction de relations positives.

[www.energetique38.com](http://www.energetique38.com)

## Écouter son corps : le décodage biologique

**ATELIER ADULTES** avec Isabelle Mertz

Notre corps est notre meilleur compagnon. Il peut cependant nous délivrer parfois des messages, des signaux perturbants et désagréables : insomnies, douleurs, fatigue chronique... Apprendre à écouter puis à décoder ses signaux nous permet de mieux nous connaître, de comprendre nos limites. Et ainsi d'être plus épanouis dans nos chemins de vie.

[www.naturo-isere.com](http://www.naturo-isere.com)

## L'estime de soi pour se libérer

**ATELIER ADULTES** avec Christine Deloupy

Un atelier ludique avec des clés simples pour vous permettre d'augmenter cette fameuse estime de soi et aller de l'avant avec le sourire ! Grâce à des pratiques telles que la psychologie positive, l'analyse transactionnelle vous renforcerez votre estime de vous.

[www.christinedeloupy.fr](http://www.christinedeloupy.fr)

## Revenir à soi et prendre sa place

**ATELIER ADULTES** avec Coraline Descans

Expérimentez la sophrologie à travers des mouvements de relaxation dynamique vous permettant de vous faire du bien, de vous recentrer et de prendre votre place dans l'espace mais aussi parmi les autres.

[www.coraline-descans-sophrologue.com](http://www.coraline-descans-sophrologue.com)

## Tai Chi/Qi Gong

**ATELIER ADULTES** avec Emmanuel Noraz

Voir descriptif [11h-12h15].

## Yoga en famille c'est possible !

**PARENTS/ ENFANTS** avec Sabrina Duroo

Initiez-vous avec votre enfant (à partir de 6 ans) à une pratique de yoga parent-enfant et partagez ensemble les bienfaits d'un moment d'échange et de bienveillance.

[hillyogagirl@gmail.com](mailto:hillyogagirl@gmail.com)

## Village Exposants

**LES FLEURS DE DOSHA**

### Thérapeute corporelle en Ayurvéda

Massages & soins ayurvédiques. Un voyage au cœur de la tradition indienne pour retrouver votre véritable nature.

[www.lesfleursdedosha.fr](http://www.lesfleursdedosha.fr)

**ÉVASION ZEN** Créatrice de bijoux

Création de bijoux en pierres et matériaux naturels, aux propriétés énergétiques et vibratoires.

[www.evasionzen.fr](http://www.evasionzen.fr)

**ÉTAPE DU FANFOUÉ** La prairie dans l'assiette

Producteur de sels aromatiques, pestos, confitures de fleurs.

[corole38@orange.fr](mailto:corole38@orange.fr)

**ESSENCE D'IMAGE** Créatrice d'objets d'intention, énergéticienne et accompagnatrice du féminin

Création et expo-vente d'objets d'intention énergétiques (Fleurs de vie, Bijoux Merveilleux, Coeurs Lov Bôm...). Possibilités de commandes sur-mesure (attrape-rêves de l'âme, bâtons de parole, bijoux...). Tirage de cartes avec le *Jeu de beauté* et autres découvertes autour du féminin.

[www.essencedimage.fr](http://www.essencedimage.fr)

**BETSARA** Huiles essentielles Ravintsara

Producteur de Ravintsara (huile essentielle, infusion...).

[www.betsara.com](http://www.betsara.com)

**ÉNERGHYPNOSES** Hypnose symbolique et techniques de libération émotionnelle

Découvrez comment vous libérer de vos émotions négatives, phobies, addictions ou problèmes physiques récurrents grâce à différentes techniques. Accompagnement global (psycho-énergétique-corporel) vers plus de bien-être.

Facebook/EnerghypnOSES

**LA BIENHEUREUSE** Massage Amma Assis

D'origine japonaise, le massage "Amma Assis" utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps. Il permet dans un laps de temps court de procurer une détente immédiate, il diminue le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires.

[labienheureuse.wixsite.com/monsie](http://labienheureuse.wixsite.com/monsie)

**PRANANADI** Médecine énergétique tibétaine

Soins énergétiques d'environ 15-20 min. suivant une technique ancestrale, préservée pendant des milliers d'années dans les monastères tibétains. Cette médecine soutient le processus d'auto-guérison avec l'énergie et aide à retrouver l'harmonie physique, émotionnelle et mentale. Venez découvrir le bien offert par une courte séance et aussi comment apprendre à pratiquer soi-même ! <http://prananadi.org/fr>

**DOUX VOYAGE** Fabrication de savons bio

Nous fabriquons des savons surgars par la méthode à froid pour conserver toutes les qualités des huiles végétales biologiques.

[savondouxvoyage@gmail.com](mailto:savondouxvoyage@gmail.com)

**VALÉRIE VIKROFF** Kinésologue certifiée

La kinésiologie est une science humaine, qui s'adresse à tous et aide à libérer un état émotionnel (stress, manque de confiance, épreuve de la vie...) afin de récupérer tout son potentiel et son bien-être et profiter pleinement de la vie !

[valerievikroff@gmail.com](mailto:valerievikroff@gmail.com)



17H30-18H45

## De la méditation aux gènes

**CONFÉRENCE**

avec le Dr Perla Kaliman

Lors de cette conférence, Perla Kaliman (professeur à l'Université de Oberta de Catalunya et chercheuse associée au center for Healthy Minds de l'Université de Wisconsin- Madison) vous fera partager les découvertes scientifiques les plus récentes sur les bénéfices des pratiques méditatives, en abordant une perspective encore peu connue : l'épigénétique. Le festival Évasion Bien-être est très heureux de pouvoir accueillir cette chercheuse et conférencière internationale !

# PROGRAMME DIMANCHE 14 JUILLET 2019

11H 12H15	<b>Miracle Morning</b> <i>Carine André</i>	<b>Taï Chi Qi Gong</b> <i>Emmanuel Noraz</i>	<b>Alimentation et joie</b> <i>Dr Aurélie Lun</i>	<b>Yoga chamanique</b> <i>Elsa Sunita</i>	<b>Réflexologie faciale</b> <i>Isabelle Mertz</i>	<b>Créativité enfants-adultes</b> <i>Coraline Descans</i>
	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3	PLAN 4	PLAN 5	PLAN 6
12H30 14H	PAUSE DÉJEUNER & JEU CONCOURS ( <i>lots à gagner</i> )					
14H15 15H45	<b>Taï Chi Qi Gong</b> <i>Emmanuel Noraz</i>	<b>Libération émotionnelle</b> <i>Marine Rousseau</i>	<b>Atteindre ses rêves</b> <i>Carine André &amp; Elsa Sunita</i>	<b>Huiles essentielles bien-être</b> <i>Isabelle Mertz</i>	<b>Se connecter à la nature</b> <i>Coraline Descans</i>	<b>Massage parent-enfant</b> <i>Séverine Savoyet</i>
	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3	PLAN 4	PLAN 5	PLAN 6
16H 17H15	<b>Taï Chi Qi Gong</b> <i>Emmanuel Noraz</i>	<b>Prendre sa place</b> <i>Coraline Descans</i>	<b>Communication positive</b> <i>Carine André</i>	<b>Yoga en famille</b> <i>Sabrina Durou</i>	<b>Décodage biologique</b> <i>Isabelle Mertz</i>	<b>Estime de soi</b> <i>Christine Deloupy</i>
	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3	PLAN 4	PLAN 5	PLAN 6
17H30- 18H45	Conférence exceptionnelle du Dr <b>Perla Kaliman</b>					
	PLAN 3					

## PLAN



## CHAMROUSSE 1650 RECOIN

### TARIFS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
en ligne, par téléphone ou sur place

JOURNÉE ADULTE : **25 €**

JOURNÉE ENFANT (- de 18 ans) : **20 €**

ATELIER UNIQUE : **10 €**

Tout règlement est définitif.  
Festival maintenu en cas de mauvais temps.

### RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme de Chamrousse

04 76 89 92 65 -

[www.chamrousse.com](http://www.chamrousse.com)

**Elsa Sunita**

06 22 00 63 32 - [www.happy-shala-ciel.com](http://www.happy-shala-ciel.com)

**Carine André**

06 70 79 58 64 - [www.energetique38.com](http://www.energetique38.com)

