

6 PRATICIENS ET 3 ARTISANS

Présents

Journée Zen En Plein Air 16 et 17 Mars 2024

Maud SEEMANN

Retour à soi -Eveilleuse ô bien-être

« **Passionnée de bien-être et de santé au naturel**, j'aime partager des moments de convivialité et être à l'écoute.

Proche de la nature et curieuse j'adore découvrir et intégrer des alternatives naturelles dans mon quotidien.

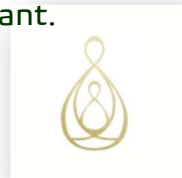
Dans le cocon Retour à soi, je prends soin d'ouvrir des espaces de ressourcement par le biais des **Massages bien-être, du Soins Rituel Rebozo et de l'Aromathérapie.**

Chacune de mes propositions est une invitation à prendre soin de soi, se connecter à son corps, à ses besoins afin de trouver son équilibre.

Je propose pour les Journées Zen En Plein Air : Une séance du Massage Crânien Apaisant.

Tél : 06 81 44 63 88

Site : <https://retour-a-soi.jimdosite.com>



Céline GRASSO

Sophrologue – Energéticienne

« Je vous accompagne pour **aller à la découverte de vous-même par l'apaisement, la libération de schémas et de vos pleins potentiels.**

Je pratique à Ancy dans mon cabinet, à domicile ou à distance.

J'utilise divers pratiques comme la **sophrologie, l'énergétique (Reiki), la lecture intuitive ou/et le toucher métamorphique** afin de vous aider à ne plus subir votre vie mais vivre votre vie.

Je propose des séances **individuelles** et des séances de **groupe** pour la sophrologie .

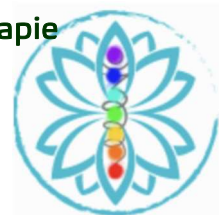
Je suis également **enseignante Reiki** (initiation du 1er au 4ème degré) et je fais des ateliers de lecture intuitive pour aller à la découverte de vous-même par le biais des centres énergétiques et de l'écoute de votre intuition et de ce qui est en vous.

Pour la **Journée Zen**, je vous proposerai :

- des séances de **sophrologie de groupe** , et
- des séances individuelles énergétiques avec notamment le **Reiki et l'Aurathérapie** (rééquilibrage de votre enveloppe énergétique). »

Tél : 06 14 81 93 10

Site : <https://ovoia.com/celinegrasso-sophrologie-reiki>



Mathilde DEMAREST - Reflexologue

“ Depuis très jeune j'ai été au contact des animaux ce qui m'a beaucoup aidé pour développer mon sens du toucher.

Toujours intéressée par les massages et le bien-être en général, j'ai pratiqué de façon autodidacte.

Après avoir été, artisane, professeure puis salariée dans une ferme, c'est en 2020-2021 que je me forme à la **Réflexologie plantaire**, à l'école E.T.R.E de Limonest.

Ainsi à la **Journée Zen en Plein Air**, j'ai le plaisir de pratiquer mes compétences de réflexologue.



A bien vite !”



Tél : 06 84 64 86 35

Site : <https://mathilde-reflexologie.jimdosite.com>

Laure PINEL

Bien-être et Energétique

Un accompagnement dans un voyage au cœur de Soi avec les Signatures Fréquentielles.

Je vous propose ici d'expérimenter :

En séance individuelle,

Je vous accompagne à plonger à l'intérieur de vous-même afin d'éclaircir vos émotions et de vous réconcilier avec vous-même.

En groupe avec un petit atelier,

Pour sentir ce qui se passe, ce qui se joue en soi en écoutant des sons particuliers et en sentant **des huiles essentielles de même fréquence vibratoire**, à partir d'une **thématique** que l'on définira ensemble, pour voir comment il est possible de **porter un regard différent sur un événement**, une émotion, un souvenir, une pensée, un sentiment, pour découvrir et atteindre cet espace de tranquillité qui permet tous les possibles.

Ces fréquences vibratoires sont un bon support pour nous permettre d'équilibrer nos émotions, d'améliorer nos relations et cultiver une vitalité durable. C'est une exploration intérieure douce et apaisante. Je vous invite vraiment à aller rencontrer ces sons et ces odeurs et à vous rencontrer à travers ces fréquences.

Site : <https://www.laurepinel-bienetre-energetique.com>

Facebook : Laure-Pinel Bien-Etre et Energétique



Laure Pinel
Signatures fréquentielles – Énergétique
17 rue de la Brèvenne - 69690 BESSENAY
06 79 05 57 66
laurepinel.ly@gmail.com



Fanny LYANT

Praticienne en relation d'aide et animatrice

Mon approche prend en compte le mental, l'émotionnel, la dimension énergétique, et le corps physique.

Certifiée de l'école écoute ton corps (Lise Bourbeau, les 5 blessures), j'utilise une palette d'outils variés permettant de conscientiser les émotions, croyances et fonctionnements défavorables, pour ensuite agir dessus.

Je propose **des séances individuelles**, ainsi que des ateliers de groupe pour vous permettre de venir expérimenter dans un cadre bienveillant, des techniques simples et concrètes qui permettent d'apprendre à gérer ses émotions et d'aller vers un mieux-être.

J'anime également **des ateliers de Yoga du rire** : Un joyeux assortiment de mouvements, de respirations, d'exercices de rires et de détente.

Rire a d'innombrables bienfaits pour notre corps et notre moral.

Pour la **journée ZEN**, je vous propose :

- Des Séances de groupe de Yoga du Rire
- Des séances individuelles avec la méthode METC* (toutes les infos sont sur mon site dans la rubrique séances individuelles)
- Des ateliers de groupe pour vous faire découvrir et expérimenter la méthode METC **(méthode écoute ton corps de Lise Bourbeau).*



Tel : 0649495636

Site : <https://fannilyant.wixsite.com/fannilyant>



Aurélie MERLIN - Naturopathe

« Tout est une question d'équilibre... »

C'est précisément cette allégation qui m'a menée sur le chemin de la naturopathie.

Tout d'abord j' ai exercé le métier de juriste en droit des affaires.

Ce fut quinze années enrichissantes, très rythmées, parfois épuisantes mais faites de belles rencontres, de celles qui font grandir, malgré tout.

Il a fallu **retrouver mon équilibre**. Renouer avec ce qui fait sens : **l'écoute de l'autre, l'accompagnement, le partage et la transmission de connaissances, notre appartenance à l'Environnement et à ce qui nous entoure.**

La **naturopathie** s'est ainsi invitée simplement, comme une évidence.

Elle participe d'un certain art de vivre, elle est **un cheminement vers soi.**

Mon engagement, en tant que naturopathe, est précisément **de vous accompagner, de vous aider à devenir acteur de votre santé** afin de (re)trouver votre **propre équilibre, un mieux-être et une meilleure santé.**

<https://www.aureliemerlinnaturopathe.fr/>

Tél : 06 63 74 55 23



Véronique ROZIER

Artisan Bracelets pierre naturelles – Produits secret de miel

Réflexologie thaï

« Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit que vous êtes obligé de vivre. »

Facebook : RêVe'L et vous au Naturel

Tél 06 89 88 72 92



Claire ROSTAING

Artisans Plantes médicinales – Tisanes – Gemmothérapie – Teinture mères à Savigny.

Fille de paysans, depuis toute petite mes passions sont la nature et les animaux. Après avoir exercé une **10aine d'année en tant que vétérinaire canin**, c'est en prescrivant des **traitements à base de plantes** que l'idée d'élaborer ma propre gamme a germé.

La Terre Mère c'est l'alliance de pouvoir préserver les terres de mon enfance à Savigny et de fabriquer des produits de qualités, locaux, hautement concentrés, respectueux de notre terre et de la biodiversité.

Je vous propose de découvrir aux **journées zen** ma gamme : tisanes simples ou mélanges, gemmothérapie, teintures mères et des huiles de soin.

L'ensemble est certifié AB et Demeter.

insta : la.terremere

Tel : **07 69 93 11 47**



Louis BOUCHINET

Boutique en ligne LOUISCUITERIE . Fabricants de biscuits à Saint-Just-d'Avray.

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours aimé travailler avec mes mains, que ce soit en extérieur (travaux sur des fermes) ou en intérieur (stages en boulangerie/ pâtisserie).

Mon expérience dans la grande distribution m'a appris à **valoriser mes produits**.

De là est né **un nouveau projet professionnel** que j'ai pu initier en **janvier 2022** en lançant la fabrication et la vente de biscuits artisanaux.

Site : www.louiscuiterie.fr

Tél : **06 38 76 78 48**



Journée Zen En Plein Air organisée par Marie-Jolie DURET , avec la collaboration de Maud SEEMANN , et la participation de Mathilde DEMAREST, Céline GRASSO, Laure PINEL, Fanny LYANT, Aurélie MERLIN, Véronique ROZIER , Claire ROSTAING, Louis BOUCHINET.



UNE PARENTHÈSE DE DÉTENTE EN NATURE

JOURNÉE ZEN EN PLEIN AIR

SAM 16 & DIM 17
MARS
DE 9H30 À 18H00
A L'ARBRESLE

ESPACE PIERRE VALIN & PARC DES MOLIERES

*L'occasion de découvrir des praticiens du bien-être &
prendre du temps pour soi .
Programme sur mesure en groupe et en séance individuelle*

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS
mjduretsophro@gmail.com - 06.09.38.32.68

Inscription par mail sur
jzepa8@gmail.com

Journée Zen En Plein Air organisée par Marie-Jolie DURET , avec la collaboration de Maud SEEMANN , et la participation de Mathilde DEMAREST, Céline GRASSO, Laure PINEL, Fanny LYANT, Aurélie MERLIN, Véronique ROZIER , Claire ROSTAING, Louis BOUCHINET.

Les mesures sanitaires sont respectées, comme nous le faisons dans notre cabinet de massage / séance de groupe et individuelle. Lavage des mains (eau et savon) et gel hydro-alcoolique vous seront proposés.

..