

2^e
Edition

Festival

« LES ARTS DE LA RELAXATION »

Samedi 20 & Dimanche 21 Mai 2017

Salle culturelle de Limogne-en-Quercy

Explorons ensemble notre créativité

SAMEDI :

Journée complète de 5 ateliers, 40 €

«assiette saveur incluse avec la caselle»

Sur inscription

19 h 30 : Spectacle-histoire

«le vent du voyage»

DIMANCHE :

Salon «plaisirs des sens au Naturel»

Ateliers et conférences interactives.

Entrée libre (réservation souhaitée)

18 h : Projection

du Film Documentaire

«Solidream», 10 €



Yoga • Danse • Qi Qung • Sophro • Calligraphie • Coaching de vie
Parentalité bienveillante • Védic Art • Pause comptine pour les tout petits...

Programmation détaillée sur la page Facebook Yoga en Quercy.

Informations et réservations avec l'Association Aventure et bien-être au 06 37 44 38 36 /magalispa@me.com

Festival «les Arts de la relaxation » 2ème Édition
Bulletin d'inscription à la journée Découverte du Samedi 20 Mai

Nom/Prénom :

Adresse :

Tel :

Adresse E-Mail :

(De manière lisible car nous vous enverrons la confirmation de votre inscription à cette adresse.)

Règlement uniquement par chèque à l'ordre de l'Association Aventure & Bien-être.

Places limitées à 50 participants. Inscriptions recommandées avant le 1er Mai 2017

Kit festival,

- J'ai besoin d'un tapis de yoga
- J'ai mon tapis
- Je souhaite acheter un tapis Chin Mudra
(modèle confort 6mm, Rose indien) 19 €

Tarif adhérent de l'association: 30€

Tarif normal : 40 €

L'inscription comprend 5 ateliers d'environ 1h30 chacun, l'assiette « saveur » le midi et les boissons chaudes tout au long de la journée. Prévoyez un peu de monnaie pour les douceurs maisons « plaisirs des sens ». Idem pour une participation au spectacle-histoire du début de soirée. Seul Pré-requis : participer à la journée complète

Fait le :

signature :

Bulletin d'inscription à renvoyer à l'adresse suivante :

Association Aventure & Bien-être /Magali Salles
Mas de Coutal
46260 Limogne-en-Quercy

A réception de votre courrier (bulletin d'inscription complet + chèque), nous vous enverrons un e-mail de confirmation sous 72h.

Programme journée du Samedi 20 Mai 2017

5 Ateliers d'Exploration de votre créativité:

9h «**Retrouvons notre corps fluide** » Yoga & Danse création (1h30)

Isabelle CRASSAT (Cahors) et Magali SALLES (Limogne/ Méribel)

11h Atelier « **Festin de sens** » Sophrologie et Auto-louange (1h30)

Marie-hélène NEGRE (Toulouse) Pascale POUPART (St Cirq la Popie)

12h30 Assiette « saveur » à la Caselle incluse dans le tarif journée.

14h Atelier « **Essences et Sens** » L'art du Toucher, auto-massage, Éveil sensoriel aux huiles essentielles (1h30)

Caroline MORET (Cahors/Paris) et Danielle DUBOIS (Luzech).

15h45 Atelier « **voyage vibratoire à la rencontre de nous-même** »
relaxation sonore (1h15)

Sandrine Rhules (Capdenac)

17h Goûter «plaisirs des sens » (boissons chaudes offertes)

17h30 « **Mettre en mot et exprimer la mélodie du cœur** » Écriture
Intuitive et mise en rythme (1h30)

Renaud ROBERT (Rodez)

19h30 Surprise Musicale : spectacle-histoire « **Le vent du voyage** » avec
Renaud et Caroline (1h)

**L'assiette «saveur» et les boissons chaudes sont incluses dans le forfait journée, par contre les douceurs
maisons « plaisirs des sens » sont à votre charge. Prévoyez de la monnaie.*

Idem pour une participation à la surprise musicale. Pré-requis : participer à la journée complète/ tarif: 40€

Le Festival "Les Arts de la relaxation" journée du Samedi

C'est Quoi ?

Une journée d'exploration, de rencontre et de partage autour de diverses pratiques de bien-être. Cette année, le festival sera sur le thème de la créativité: élément de l'Eau, fluidité, expression dans le mouvement, les Arts & plaisir des sens. Comment vivre sa vie pleinement?

Le pré-requis, participer à la journée complète.

Où ? : Salle culturelle de la Halle à Limogne-en-quercy

Quand ? Samedi 21 Mai , de 9h à 20h30.

Rendez-vous à 8h30 afin de prendre le temps de vous poser et de prendre vos marques dans ce nouvel espace, nous débuterons à 8h45 avec une petite présentation de la journée et de son déroulé: une journée bien remplie avec de multiples occasions de vous laisser Être et de faire émerger votre créativité!

Comment? Sous formes d'ateliers d'1h30, les intervenants vous feront vivre leurs passions et vous proposeront leurs outils.

Pour qui ? Hommes, femmes, famille, grands ados désireux d'apprendre à se détendre, se libérer des tensions du quotidien et être plus à l'écoute de notre nature instinctive et créatrice.

Kit pour le festival :

Coussin et tapis de yoga perso pour s'asseoir ou pour les échanges.

Vêtements confortables pour les pratiques.

Couverture polaire.

Tasse-Mug perso pour s'inscrire dans du zéro déchet.

Comment se restaurer sur place? :

la Caselle , notre restaurant partenaire nous propose une assiette "saveur" indienne parfumée avec des produits du marché toujours de saison et cuisinée avec beaucoup de cœur par Dorothee et Michel. Nous installerons des tables sur la place de l'église (si le temps le permet) et partagerons ensemble nos expériences de la matinée... Assiette incluse dans le tarif journée.

Tout au long de la journée, Jake proposera des douceurs ayurvédiques "plaisirs des sens", à votre charge. Boissons chaudes incluses dans le tarif journée.

Tarif du festival :

30 € avant le premier Avril et 40 € après. Dans le cadre de notre Association Aventure et Bien-être, le tarif journée est au plus bas grâce à la générosité des intervenants qui viennent partager leur savoir-faire à titre gracieux. Nous souhaitons donner l'accès au Bien-être à tous. Un chapeau participatif circulera pour soutenir la prestation du spectacle-histoire de Caroline et Renaud . Ouvert au public, invitez vos amis, maris etc...

Si par contre, vous êtes dans un cycle de votre vie très abondant, vos généreuses donations sont les bienvenues pour soutenir l'association et ainsi nous encourager à répéter de telles initiatives chaque année. Ce Festival est l'opportunité de vous faire un Cadeau à vous-même très précieux. Essayez et votre corps vous dira Merci.

Réservation :

Réservez votre place au plus vite. Elles sont limitées. Vous recevrez par e-mail le bulletin d'inscription que vous renverrez par la poste bien complété accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de l'Association Aventure et bien-être.

Voici l'adresse du siège :

Association Aventure et bien-être
Magali salles et Clément bras
Mas de Coutal
46260 Limogne -en- Quercy

Dans la joie de vous rencontrer bientôt!

Magali SALLES/ 06 37 44 38 36 / magalispa@me.com

Organisatrice du Festival et Présidente de l'Association Aventure et bien-être. Enseignante de Yoga Prana Vinyasa
Praticienne de Zen Shiatsu et de soins du monde
Coach de vie certifiée par l'Institut de coaching International de Genève.

Pour plus d'infos, visitez ma page facebook Yoga en quercy

Pour ceux qui souhaitent plus de détails sur les ateliers, un descriptif suivra avec une présentation des intervenants.

Nos Intervenants du Samedi 20 Mai
Journée complète d'exploration vers votre Créativité.

Magali salles & Isabelle Crassat

Magali SALLES

Coach de santé & de bien-être
Enseignante de yoga Prana flow vinyasa
Créatrice et Organisatrice du festival

Mail: magalispa@me.com

Tel: 06.37.44.38.36

Mon nom Facebook : Magali Shiatsuyoga

Page facebook : Yoga en Quercy

www.sejour-coaching-nature.fr

Formée à des techniques de relaxation et d'accompagnement dans plusieurs écoles

renommées dans le monde, je suis toujours à la recherche d'outils nouveaux pour vous inspirer, j'aime travailler à partir de la dimension naturelle et créative du corps pour vous amener à une libération du mental et un état de confiance profond. Avec mon compagnon, nous proposons des séjours sportifs et de développement personnel en pleine Nature au rythme des saisons et de notre vie saisonnière.

(LIMOGNE-EN-QUERCY/ Méribel)



Isabelle CRASSAT

Professeure de Yoga

Mail : isact@hotmail.fr

Téléphone : 05.65.22.50.17

Dans la complémentarité d'un travail sur l'être humain, j'ai successivement été infirmière, professeure de danse classique et contemporaine (méthode Martha GRAHAM), puis professeure de yoga (lignée Gérard BLITZ), diplômée de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga). Je pratique le yoga depuis plus de vingt ans et continue d'y trouver beaucoup de richesses, de créativité et une grande sensibilité. (CAHORS)



Atelier : Retrouver notre corps fluide, yoga et danse création. 9h

En lien avec le travail de Magali, je vous ferai vivre la créativité dans la fluidité de l'élément Eau. Le toucher sera présent pour éveiller vos sens. Avec le bagage gestuel donné par Magali, mouvement de la vague du souffle et spirales, vous pourrez évoluer vers une découverte créative individuelle puis en binôme.

Une vraie libération du corps et de l'esprit pour laisser émerger cette nature instinctive et créative et vous préparer à recevoir cette belle journée d'exploration et de partage.

Marie-hélène Negre & Françoise Poupart

Marie-hélène Negre

Mail: marie-helene.negre@orange.fr

Tel: 06 75 87 44 32

Formatrice et sophrologue, je m'intéresse depuis de nombreuses années à l'alimentation dans toutes ses dimensions, biologique, sociale et psychologique. J'ai animé des ateliers d'éveil sensoriel auprès de différents publics. Formée dans une école de Sophrologie Caycedienne, j'associe maintenant à ces ateliers les techniques de cette discipline qui permettent de renforcer les prises de conscience, la concentration et la créativité ... pour profiter davantage de l'éveil de nos sens ! (TOULOUSE)



Atelier Festin des Sens, 11h

Un premier temps de pratique de la Sophrologie pour favoriser, la détente, la découverte de la conscience et l'éveil des sens ... pour plonger ensuite dans des expériences sensorielles en lien avec notre alimentation. Cette approche permet à toutes et tous de laisser s'exprimer ses perceptions, ses souvenirs, ses émotions, de prendre conscience de ses pratiques ... de retrouver et développer sa créativité autour des mots du goût pour ceux qui le souhaiteront également ! Des papilles en alerte pour des sens en éveil dans ce festin !

Françoise Poupart

Ecrivain conseil et graphothérapeute

Tel : 06 37 25 70 20

mail : pangalane@gmail.com

Mon nom Facebook : Françoise Poup'Art

Amoureuse des mots, j'ai fait de ma passion une profession. J'ai ainsi décidé de mettre mes talents de rédactrice et de correctrice au service des autres. Puis j'ai découvert l'autolouange, véritable art de la célébration.

(ST CIRQ LA POPIE)



L'autolouange ou l'art de la célébration de nos cinq sens. Retrouver le chemin de notre noblesse grâce à l'autolouange. Je vous invite à explorer en mots vos ressentis sur le festin des sens de Marie-hélène. C'est à une rencontre avec notre grandeur éclairée que j'invite chacun et chacune. L'autolouange est la voix de l'enfant intérieur, le créateur spontané en nous.

Danielle Dubois & Caroline Moret

Danielle Dubois

Thérapeute psycho-émotionnelle

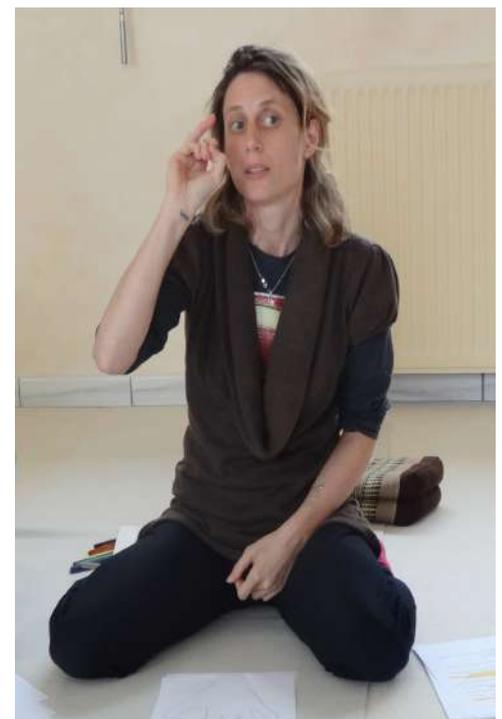
Accompagnement individuelle de l'adulte

Tel : 06 23 00 49 94

Les tensions dans le corps sont souvent la manifestation de nos conflits, blocages, raideurs intérieures et traumatismes. Ceux qui se sont manifestés récemment ou qui se sont accumulés depuis longtemps.

De l'olfactothérapie (libération et intégration des émotions grâce au système olfactif) à l'EFT (emotional freedom tapping) en passant par l'accupression, j'accompagne et aide à libérer des émotions enfouies voire inconnues de notre conscient. Le tout avec une écoute attentive et bienveillante.

(LUZECH)



Caroline Moret

Réflexo-thérapeute

Mail : carolinemorethreflex@gmail.com

Site web : www.carolinemorethreflex.fr

Facebook: [carolinemorethreflex](https://www.facebook.com/carolinemorethreflex)

Mobile : 06.15.46.12.23

Après une vingtaine d'années passées dans la restauration, à 40 ans c'est le grand virage : à défaut de pétrir la pâte, je malaxe les Pieds, les Mains et la Tête ! A Bégox : Je co-anime avec Danielle Dubois

des ateliers Reflexo- Aroma sur les thèmes de la santé et du bien-être au travers des saisons : grâce à la réflexologie : travail sur des points particuliers et Olfactothérapie/aromathérapie : synergie des odeurs qui nous font du bien !

(PARIS/ BEGOUX)



Atelier Essences et Sens 14h

Notre atelier sera interactif : Comment au travers du toucher mon corps reçoit l'information et qu'est-ce que cela me procure?

Quand je respire cette odeur à quoi cela me fait-il penser ? qu'ai-je envie d'écrire, de dessiner, et dire?

Sandrine Rulhes

Mail: rulhes.sandrine@orange.fr

Tel: 06 48 16 62 20

<http://resonancedeletre.wixsite.com/resonance>

Mon nom facebook : SandrineRulhes

Relaxologue certifiée en musicothérapie énergétique.

(CAPDENAC)



Atelier : "Voyage vibratoire à la rencontre de nous-même"

Relaxation sonore, 15h45 (1h15) :

Découvrons les vibrations de nos voix en chantant les voyelles sacrées de tradition essénienne et offrons-nous un "bain" sonore apaisant et harmonisant. Poursuivons par une méditation sonore (bols tibétains, petites percussions, carillons, tambour.....) pour un moment de détente profonde et de présence à nous-mêmes.

En contactant notre plénitude intérieure, nous rencontrons notre être créateur de vie.

Renaud ROBERT

Mon nom d'artiste : Renaud "R"
email : renolutin@hotmail.fr Mon
nom facebook : Renaud Zic
Auteur, compositeur et interprète
(RODEZ)



Je pratique depuis une vingtaine d'année la musique (guitare et chant) et je me suis formé à la manufacture de la chanson (école à Paris). En parallèle, je pratique la Méditation depuis une quinzaine d'année.

Pour moi l'art est le meilleur moyen pour tenter d'exprimer l'inexprimable et la beauté de la Vie..

J'anime désormais des ateliers de Méditation, de guitare et d'écriture de chansons .

Atelier: Mettre en mot et exprimer la mélodie du cœur, 17h30

un atelier pour se connecter à son intériorité et pouvoir l'exprimer en mot, en rythme et en musique à l'aide d'outils et de jeu simples et ludiques. Un beau chemin pour re-découvrir son âme d'enfant.

Renaud R & Caroline : Spectacle-histoire, 19h30 « le vent du voyage »

Caroline et Renaud sont originaires de l'Aveyron mais leur âme semble appartenir à une terre sans frontière.

Renaud est musicien, auteur, compositeur et interprète, Caroline est architecte, dessinatrice et musicienne.

Ils créent ensemble un carnet de voyage, graphique et musical, pour témoigner parallèlement des beautés du voyage autour du monde en parcourant les îles du pacifique pendant sept mois, ainsi que celles du voyage intérieur à travers les expériences de la méditation et à travers la rencontre du sage qui existe en chacun!



Ils valorisent leur voyage à travers aquarelles, poésie, prose, musique, textes et chansons et souhaitent partager leurs richesses, leur créativité à travers ce spectacle-histoire dans le cadre du festival "les Arts de la relaxation " du 20/21 mai . L'occasion d'assimiler votre journée dans la douceur de leurs textes et voies inspirantes !

Entrée libre, votre générosité sera la bienvenue pour soutenir leur chemin. Chapeau participatif. Ouvert au public.
Ils proposeront également leur dernier album.

<https://carolineetrenaudenvoyage.carbonmade.com/>

*Merci de votre présence à tous,
Que votre créativité vienne nourrir nos âmes d'enfants!*

Dans le cadre du Festival "les Arts de la relaxation"
le 20 Mai 2017 à la salle culturelle de Limogne-en-Quercy

Spectacle-histoire: le vent du Voyage

Avec Renaud & Caroline

Entrée libre: 19h30
Participation au chapeau
+ d'infos sur page Facebook Yoga en quercy

Ateliers et conférences interactives autour de la Créativité

Dimanche 21 Mai 2017

9h45 Conférence: la **photo Irisame**, une clé d'accès à sa créativité et à son intuition. [Catherine Mayet \(Paris\) 1h: catherinemayet@gmail.com](mailto:catherinemayet@gmail.com)

11h « **Pause comptine pour les tout petits** »
[Pascale Chauvac \(MARTIEL\) 30min. max 40 pers : 1 enfant/1 Adulte](mailto:pauses.musicales@gmail.com)
sur inscription par mail : pauses.musicales@gmail.com

11h45 Conférence « **Parentalité bienveillante et Créativité de l'enfant** »
[Annaika Soulié et Christelle Barthez \(CAHORS\) 1h: annaikas@gmail.com](mailto:annaikas@gmail.com)

12h45 Atelier pour enfants « **l'Art de jongler avec les mots** »
[Françoise Poupart \(ST CIRQ LA POPIE\) 30min : pangalane@gmail.com](mailto:pangalane@gmail.com)

13h30 Mini-Atelier « **Vedic Art** » travailler avec sa créativité naturelle
[Françoise Laloum \(ARCAMBAL\) 1h30:](mailto:vedicart.ilfi@gmail.com)
14 pers max sur inscription par mail: vedicart.ilfi@gmail.com

15h Atelier de « **Calligraphie Occidentale** »
[Valérie Juniet \(BEAUREGARD\) 1h30: valeriejuniet@gmail.com](mailto:valeriejuniet@gmail.com)

16h30 Atelier sur les Natures multiples, « **trouver sa voie** » et visualisation créatrice
[Samuel Gerrand \(LIMOGNE\) 1h30: contact@samuelgerrand.fr](mailto:contact@samuelgerrand.fr)

Entrée libre

18h Projection du film/ documentaire « **Solidream** ». Entrée 10€ Débat
avec [Siphay Vera \(CITOYEN DU MONDE\) : siphay.vera@gmail.com](mailto:siphay.vera@gmail.com)

20h30 Fin du Festival

Salon «Plaisirs des sens au Naturel » dans le Hall

Les Exposants «Nature»:

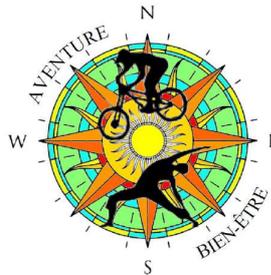
Body Nature : produits naturels et cosméto bio
Laurence Mendes (BEAUREGARD)

SABAO: Savons et baumes naturels Anaïs Deltour (LARAMIERE)

St Cirq bien-être: produits naturels en lien avec la créativité, sensualité et le 2ème chakra Christine Cachulo (LIMOGNE)

Tarot créatif: faire émerger notre "je suis". Consultation individuelle. 10€
Michèle Wintersen(LIMOGNE)

Françoise Poup'Art: carnets/ poèmes/mobiles (ST CIRQ LA POPIE)



Nous pouvons encore accueillir quelques exposants supplémentaires proposant des produits naturels qui viendront éveiller nos sens. Nous encourageons des artisans locaux et qui s'inscrivent dans une démarche équitable et durable. Parce que la manière dont nous consommons compte!

Nous recherchons et fonctionnons uniquement avec des bénévoles pour l'organisation de ces 2 journées dans le but d'assurer un déroulé fluide et éco-responsable et vous proposer des prestations à bas prix ou gratuites. En échange, les bénévoles peuvent participer à la journée du Samedi. Pour nous rejoindre, Contactez Magali au 06 37 44 38 36.

Pour certains Ateliers, nous vous demandons de vous inscrire à l'avance sur la page facebook Yoga en Quercy ou bien directement auprès de l'intervenant par mail.

Les inscriptions à la journée découverte du Samedi s'achèveront le 15 Mai afin de réserver le nombre d'assiettes "saveur" avec notre restaurateur partenaire la Caselle. Faites votre demande par e-mail: magalisp@me.com

Conférences interactives et Ateliers vivants/ Dimanche 21 Mai

Nos Intervenants :

Catherine Mayet.

mail : catherine@irisame.com.

Tél 06 19 28 40 20.

www.irisame.com

Paris, Province, Étranger, par téléphone et ordinateur, ou via Skype, viber..

Nom facebook : Catherine Mayet

Juriste de formation, graphologue, énergéticienne, lithothérapeute, créatrice d'Irisame



Atelier Irisame, la photo qui donne accès à sa créativité et son intuition : 9h45

Catherine Mayet vous invite à expérimenter Irisame, une technique thérapeutique.

En quelques mots/ son atelier-conférence à Limogne:

Modes d'utilisation de la photo choisie pour vous, atelier silencieux, partage des expériences.

Irisame pacifie les émotions et les pensées (in) conscientes qui bloquent l'accès à la créativité.

Pascale Chauvac

pascale.chauvac@gmail.com

de la Cie Pauses Musicales

www.pausesmusicales.com

Musicienne depuis l'enfance, Pascale s'oriente vers des études en sciences humaines. En 2001, alors animatrice d'un Relais Assistantes Maternelles, elle se passionne pour l'éveil culturel et artistique du très jeune enfant. Elle crée l'association Pauses Musicales en 2006 et commence à proposer des chansons et comptines auprès des tout-petits.

(Martial)



Pause-comptine pour les tout petits : Histoires de lune et d'eau, 11h

Autour d'un répertoire de chansons, comptines et jeux de doigts connus ou de sa création, la musicienne entraîne les tout-petits dans un univers chaleureux et poétique.

« Moi je m'f'rai faire un p'tit moulin sur la rivière et puis encore un p'tit bateau pour passer l'eau ... »

Durée : environ 30 mn sur inscription.

Public : de 6 mois à 5 ans accompagné d'un adulte.

Petite jauge, pensez à réserver ! Max 40pers 1 enfant /1 adulte

Annaïka Soulcie & Christelle Barthez

Mail: contact@ep46.fr

www.ep46.fr

Leur page FB: Etre parent 46

EP46: association d'accompagnement à la parentalité, lors d'ateliers de parole autour d'un café, nous abordons un thème lié à la parentalité bienveillante durant 3 heures. Mise en place de conférence autour de thème de la parentalité bienveillante (CAHORS)



Christelle Barthez: conseillère en insertion sociale et professionnelle depuis 10 ans, travaille à la mission locale de Cahors. Mère de 3 enfants de 9 ans et demi, 6 ans et demi et 2 ans.

& Annaïka Soulcié: enseignante depuis 14 ans, a travaillé en classe multi-niveaux (de 2 à 5 niveaux) et travaille à l'IME de Vire sur Lot depuis 4 ans. Mère de 3 enfants de 10 ans, 7 ans et 2 ans.

Conférence : Parentalité bienveillante et Créativité de l'enfant, 11h45

En quoi le fait de poser un cadre clair, structurant et bienveillant dans l'éducation de nos enfants permet de laisser jaillir et s'épanouir la créativité de notre enfant? Entrée libre/Convient aux enfants

Françoise Poupart

Ecrivain conseil et graphothérapeute

Tel : 06 37 25 70 20

Mail : pangalane@gmail.com

Mon nom Facebook : Françoise Poup'Art

leroyaumedesmots.jimdo.com

Elle intervient également dans les écoles primaires, durant les temps d'accueil périscolaires.

(ST CIRQ LA POPIE)



"L'art de jongler avec les mots", 12h45

Atelier pour enfants sachant lire et écrire. "Quand les mots nous font découvrir des mondes inconnus juste en jouant avec eux. Voilà un espace de liberté totale où l'imaginaire a toute sa place"

Laloum Françoise – Elfi

Artiste plasticienne de formation classique (ENSBA de Paris) et formatrice au Védic – Art depuis 5 ans.

Email : frlaloum@gmail.com

Tel : 06.81.62.34.57

Site internet : www.vedicart.fr

www.artmajeur.com/elfi

(ARCAMBAL)



Atelier Vedic Art : 13h30

« La joie de la créativité est universelle et disponible pour chacun. » Le Védic – art se fonde sur 17 principes simples qui aident l'individu à travailler avec sa créativité naturelle.

Je vous proposerais lors de cet atelier de contacter votre rythme et vos sens pour créer un tableau à partir d'un élément naturel que vous aurez sélectionné (pierres, épices, etc, il sera réalisé à l'acrylique dans les couleurs chaudes du 2ème chakra: centre d'intuition et de création. **(participation 5 euros/matériel)**

Valérie Juniet – Val

Artiste plasticienne.

Diplômée de L'Ecole D'Architecture de Volvic.

Mail : callipierreverre@gmail.com

Tél : 05.65.21.14.90

www.callipierreverre.com

J'exerce les métiers de Graveur sur Pierre et Verrier d'Art.

Passionnée depuis l'enfance par le dessin et la littérature, depuis plus de 20 ans en tant qu'artiste je pratique : la calligraphie, la photographie, la peinture et la sculpture, tout est lié. J'anime des stages d'initiation divers niveaux à l'Atelier Callipierreverre à Beauregard ou sur place sur demande.
(BEAUREGARD)



Atelier "Calligraphie latine" sur le thème de la créativité.

15h

« Tout le monde est artiste, il suffit de se révéler ! »

Présentation du matériel, de la posture et de la symbiose que l'on doit atteindre entre le geste et la respiration.

Nous voguerons avec de la gestuelle pure, sur une feuille vierge avec pour seuls équipements, un calame et un peu d'encre.

Ensuite nous découvrirons le mot « Créativité » en onciale romaine. A vous de jouer, sentir, ressentir et laisser votre créativité faire le reste.

Le matériel est fourni, je montrerais comment faire ses propres calames de différentes largeur avec de la simple cagette.

Des vêtements confortables et ne craignant pas les taches sont recommandés.

Samuel Gerrand

Mail : contact@samuelgerrand@gmail.com

Tel : 06 72 93 00 33/Nom facebook : vivre sa vocation

Samuel Gerrand, artiste danseur, passionné par la pédagogie, Samuel se forme pour devenir professeur des écoles. Ses recherches l'amènent à étudier les intelligences multiples et leur application possible dans l'éducation.

Samuel devient professeur de yoga, conseiller individuel en Natures multiples et continue de se former aux outils de communication non-violente et de méditation créatrice.



Atelier: L'art de trouver sa voie, 16h30

Venez découvrir l'outil des Natures multiples si vous êtes dans un processus de connaissance de vous-même, si vous souhaitez confirmer l'orientation de vos futurs études/formations, si avez besoin de faire un point sur votre parcours professionnel et envisager un nouvel équilibre de vie...

Se créer une vie sur mesure pour être épanoui.. dans les différents domaines de notre vie (professionnelle et activités annexes..)

Fin des conférences et ateliers.

Merci d'avoir participer à notre événement.

Nous espérons vous retrouvez l'année prochaine !
Sans vous, nous ne pourrions partager nos passions.

La créativité, c'est comme rajouter de la vie à la vie!

Un grand MERCI

*L'équipe de bénévoles de l'association Aventure & Bien-être.
Limogne-enQuercy, Mai 2017*

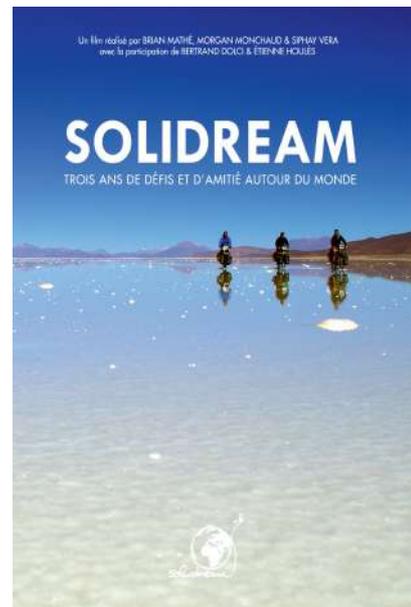
Projection/ débat du film « Solidream » avec Siphay à 18h

L'esprit d'aventure est un moyen : celui de transcender le confort de la sécurité léthargique, de voir l'obstacle comme une progression potentielle, de se projeter dans le réconfort de la vie tout en explorant ses limites.

À leur modeste échelle, l'équipe de Solidream veut inciter les gens à aller au bout de leur rêve.

Ils souhaitent redonner confiance en l'homme: celui qu'on se révèle être dans le choix de l'effort juste, redéfinissant les limites que nous croyions nôtres et celui des rencontres.

Par un sourire sincère et évident, les a priori vacillent et changent les valeurs avec lesquelles on appréhende la vie.



Débat avec Siphay Vera à la fin du film documentaire « Solidream »

"Le voyage Solidream, nous et m'aura clairement inspiré à un mode de vie plus en marge que la société souhaitait nous enseigner.

Cela est certainement dû au grand nombre de rencontres faites, parmi les nombreux contrastes culturels de ce périple qui a traversé tous les continents."

Siphay Vera.



Entrée: 10€ film et débat/ Salle culturelle de Limogne-en-Quercy

Exposants présents sur le Salon « plaisirs des sens »

Stand **Françoise Poupart**

Ecrivain conseil et
graphothérapeute Tel : 06 37 25 70
20
mail : pangalane@gmail.com

Mon nom Facebook : Françoise
Poup'Art (ST CIRQ LA POPIE)



Amoureuse des mots, j'ai
fait de ma passion une profession. J'ai ainsi décidé de
mettre mes talents de rédactrice et de correctrice au
service des autres. Puis j'ai découvert l'autolouange,
véritable art de la célébration.
Voici mes créations **Françoise Poup'Art** : carnets /
poèmes/mobiles.

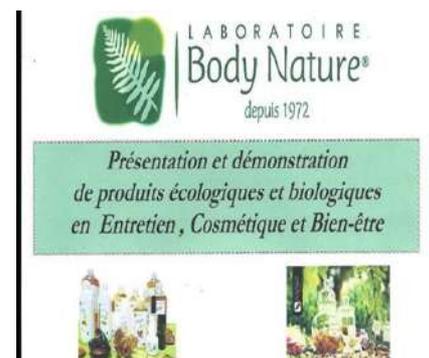
Stand **body nature** :

Stand de produits naturels, biologiques, écologiques, économiques et
efficaces d'un Laboratoire Français et familial.

Ambassadrice Laurence Mendes

mail: laurence.mendesbodynature0382@orange.fr
tél : 06 11 27 66 26
(LOT et AVEYRON)

« J'ai débuté BODY NATURE il y a 1 an, c'est le
concept qui m'a plu en devenant responsable et en
respectant l'homme et l'environnement. »



Consultation individuelle/ tarot créatif, faire émerger notre "je suis"

Wintersten Michèle

Mail :matike@free.fr

06.24.22.54.27 ou 05.65.23.63.53

www.tarologiecanalisationspirituelle.fr

(LIMOGNE-EN-QUERCY)

C'est à l'âge de 18 ans que je reçu mon premier tarot, je n'ai jamais cessé depuis, d'essayer de comprendre l'être humain dans toutes ses dimensions, et, plus particulièrement dans celles de la psychologie et de la spiritualité. Prendre conscience de nos profondeurs pour faire émerger notre "je suis"



Je vous propose une consultation de quelques minutes (30 mn), ayant pour but de faire un état des lieux rapide de votre inconscient et de l'évolution de votre conscience.

Avec, en synthèse une direction donnée par votre "je suis". La détermination de mieux se connaître mène au succès de qui nous sommes en réalité, de là découle l'abondance.

10 euros la consultation/ tarif festival.

Stand St cirq bien-être :

Christine CACHULO

Mail : cachulo46@yahoo.fr

Tel :06 17 08 46 66

www.saintcirqbienetre.com

(LIMOGNE EN QUERCY/ ST CIRQ LA POPIE)

« Passionnée par l'être humain, j'ai d'abord étudié la psychologie à l'université de Toulouse avant de me tourner vers l'Aromathérapie, j'ai maintenant une boutique d'huiles essentielles à St Cirq-Lapopie.



Voici des produits naturels en lien avec la créativité, la sensualité et le 2ème chakra.

Un film réalisé par BRIAN MATHÉ, MORGAN MONCHAUD & SIPHAY VERA
avec la participation de BERTRAND DOLCI & ÉTIENNE HOULÈS

18h: Projection du film documentaire et débat avec Siphay Vera
Adultes 10€ Enfants 2€

SOLIDREAM

TROIS ANS DE DÉFIS ET D'AMITIÉ AUTOUR DU MONDE



Dans le cadre du Festival "les Arts de la relaxation"
le 21 Mai 2017 à Limogne-en-Quercy (salle culturelle)

