

CONFÉRENCES SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Salle Papillon (1^{er} étage) – Durée 45 minutes

- 10h00 | L'importance du jeu chez l'enfant *Françoise Rituit, Sphère accompagnement*
Les impacts sur son développement, comment l'inciter à jouer, quels jeux en fonction de son âge ?
- 11h00 | Les 10 conseils indispensables de la nutrition santé *Nathalie Meyer*
- 12h00 | Qu'est-ce que le Reiki ? *Sophie Legrand*
Présentation de ce soin énergétique & Questions / Réponses (20 minutes)
- 14h00 | Découverte de la Cohérence Cardiaque « Nilas » *Edith Baechlen*
Dépression, burn-out, mélancolie ou simple recherche d'un mieux-être : grâce à une prise du pouls radial, cet appareil permet de déterminer votre état émotionnel profond et prévoir une cohérence cardiaque sur mesure.
- 15h00 | Bio-résonance... ? Késako ? *Stéphanie Chauvin*
Nestor, un système d'analyse quantique des bio-fréquences du corps humain.
Nestor permet également de corriger des perturbations fonctionnelles par information ondulatoire : venez découvrir comment !
- 16h00 | Qu'est ce que l'Etiopathie ? Traiter la cause de vos maux
Sophie Messer & Arnaud Finkler
- 17h00 | Tensions chroniques : le lien corps-esprit *Nathalie Landy*
Le corps se souvient, le corps retient. Comment la Méthode Rosen peut-elle vous soulager.

Grande salle Studio Harmonie (1^{er} étage) – Durée 1h

- 17h15 | Yoga du rire *Stéphanie Chauvin*

Cabinet de Nathalie Gerhardt (1^{er} étage) – Durée 1h

- 11h00 | Découverte du Décodage Biologique des Symptômes
- 14h00 | *Comment accueillir, conscientiser nos sensations corporelles*
- 16h00 | *afin de libérer les tensions émotionnelles inscrites dans notre corps*

Cabinet de Stéphanie Chauvin (1^{er} étage) – Durée 20 minutes

- 11h00 | Démonstration de crusine (cuisine crue)
- 12h00 | *Stéphanie & Guillaume Chauvin*

Correction Auditive Alsace (au rdc) *Grégory Anfray & Laurent Thouvenot*

- Test auditif gratuit toute la journée (test non médical)
NOUVEAU : Venez évaluer vos aptitudes de compréhension en milieu bruyant !

Cabinet de Sylvie Werschner (rez-de-chaussée) – Durée 45 minutes

Découverte de l'hypnose thérapeutique. Ateliers d'auto-hypnose :

- 10h30 | FRANCHIR LES OBSTACLES SUR MA ROUTE : comment faire face, se sentir compétent et continuer à être en mouvement.
- 13h45 | GERER LES DOULEURS ET LE MAL ETRE : ces deux sensations font partie de notre vie, nous signalent quelque chose dans notre corps. Comment modifier nos sensations corporelles pour mieux les gérer ?
- 16h00 | DEPASSER MES LIMITES HABITUELLES : nos échecs, nos croyances limitantes, nos handicaps, nous empêchent souvent de gagner en sécurité et en confiance. Comment amorcer les processus de changement ?

BEAUTÉ

Aux couleurs de Cécilia (1^{er} étage) *Cécilia Marchive*

Démonstration de créations cosmétiques naturels DIY* (*do it yourself)

- 10h30 | 3 recettes à base de citron
- 14h00 | Bilan et diagnostic de peau
- 16h00 | Atelier Huile démaquillante pour peaux sensibles

L'Atelier au fil de l'Âme, coiffure végétale (au rdc) *Estelle Kany*

- Conseils visagisme, couleur, relooking, toute la journée

L'Atelier de Beauté, institut d'esthétique bio (au rdc) *Lena Hongkham*

- Conseils beauté / esthétique, toute la journée

PILATES – GARUDA – BODY BOXE



Grande salle Studio Harmonie (1^{er} étage) – Cours d'essais de 30 minutes

- 9h30 | Body Boxe
- 10h30 | Pilates
- 11h30 | Garuda
- 13h30 | Pilates Postures & Dos
- 14h30 | Garuda
- 15h30 | Pilates TRX
- 16h30 | Body Boxe Ados

Essais des appareils de Pilates dans l'Espace coaching individuel avec Eric Lemblé, tout au long de la journée (20 minutes par personne)