



15
MARS

🕒 16h00 à 19h00

SANTÉ, VISITES GUIDÉES / ATELIERS /
STAGES

À LA RENCONTRE DE MON BIEN-ÊTRE - 15 MARS

3 heures de bien-être rien que pour vous !

Participez à cet événement et venez découvrir ou redécouvrir différentes pratiques et activités de développement personnel (individuel et/ou collectif). Vous pourrez également échanger avec des praticiens autour de leurs spécialités et passer un moment, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, seul, en famille ou entre amis.

3h de bien-être rien que pour vous : votre participation vous permet de recevoir une séance individuelle et 2 ateliers collectifs, le tout en 1 soirée ou après-midi !

PROGRAMME

Les ateliers collectifs du 15 mars :

- › Constellation familiale avec Cécile
- › Equilibre Tête Coeur Corps avec Adrien
- › Immersion sonore avec Camille
- › Magie des Huiles essentielles pour l'hiver avec Stella
- › Pleine conscience avec Juliette
- › Réflexes archaïques avec Delphine
- › Sophrologie avec Cyrille

Un collectif de praticiens du bien-être et du bien-vivre vous proposent un espace de ressourcement, intergénérationnel, chaleureux et bienveillant.

Ce qui les rassemble ? l'écologie personnelle et relationnelle, la bienveillance, la solidarité, le partage, l'ouverture et l'autonomie.

ORGANISATEUR

Collectif À la rencontre de mon bien-être

www.alarencontredemonbienetre.fr (<http://www.alarencontredemonbienetre.fr>)

TARIFS

- › Adulte : 45€ - Enfant : 5€
- › Mantais : 35€
- › Prévente en ligne : 38€

Inscription en ligne :

<https://www.helloasso.com/associations/serena-sur-seine/evenements/a-la-rencontre-de-mon-bien-etre-15-03-2025> (<https://www.helloasso.com/associations/serena-sur-seine/evenements/a-la-rencontre-de-mon-bien-etre-15-03-2025>)

Prolongez votre soirée à 20h30 avec une conférence inspirante :

[Dialogue avec les Kogis – Interrogeons notre rapport au vivant](#)

Plongez dans la sagesse millénaire de ce peuple autochtone de Colombie.



Dialogue avec les Kogis

Leur manière d'être au monde et à la nature nous renvoie aux défis de notre monde dit moderne. Là où nous nous sentons parfois perdus ou déconnectés, ils nous invitent à penser autrement, à écouter avec humilité, à refroidir nos cerveaux. A relier l'écologie de l'environnement et notre écologie intérieure.

En 2018 et 2023, dans le cadre de diagnostics croisés de santé territoriale, l'association Tchendukua-Ici et Ailleurs, fondée par Eric Julien, a permis la rencontre de 2 sciences : celle des Kogis, représentés par leurs autorités ancestrales, celle de scientifiques issus de la modernité occidentale. À cette occasion, des capsules vidéos ont été réalisées, ainsi qu'un film qui sera diffusé en 2025 sur Ushuaia TV. Michel Podolak, président de la branche française de Tchendukua, viendra présenter des capsules et animer des échanges autour de ce dialogue inédit, unique au monde dans sa forme.

Une invitation à nous interroger sur notre rapport au vivant.

ART-THÉRAPIE - EQUILIBRE TÊTE CŒUR CORPS - COACHING
CONSTELLATIONS FAMILIALES - GUIDANCE - HUILES ESSENTIELLES - HYPNOSE
KINÉSIOLOGIE - MASSAGES - PLEINE CONSCIENCE - RÉFLEXES ARCHAÏQUES
RÉFLEXOLOGIE - REÏKISHIATSU - SOINS ÉNERGÉTIQUES - SOPHROLOGIE

À LA RENCONTRE DE MON BIEN-ÊTRE

15 MARS 2025
16H À 19H

À MANTES-LA-JOLIE
ESPACE CULTUREL BRASSENS

3 heures de bien-être
rien que pour toi !

1 séance individuelle + 2 ateliers collectifs

ADULTE 45 € | ENFANT 5€
PRÉ-VENTE EN LIGNE 38€

INSCRIPTION EN LIGNE



WWW.ALARENCONTREDEMONBIENETRE.FR