

PERROS-GUIREC



ANIMATIONS GRATUITES

# Week-end Bien-être

10 et 11 juin 2023 | 10h à 17h

Jardins du Palais des Congrès Yves le Paranthoën  
Plage de Trestraou

## Samedi 10 juin

À 10H

### Conférence : Les clés du bien-être sont aussi dans notre assiette !

animée par Anne-Catherine LE GOFF  
Nutrithérapeute (chez Sanitude à Perros-Guirec)

### Conférence : Mieux Dormir avec la naturopathie

animée par Marine LE BRIS – Naturopathe et praticienne en réflexologie (à Perros-Guirec)

### Art-thérapie « Terre et Empreintes », création collective d'une mosaïque

avec Dorothee TALON-WILMOT  
Art-Thérapeute (à domicile)  
☎ Atelier sur inscription : 06 89 67 39 37  
Info : Se munir d'une blouse

### Libérer sa voix avec le chant des voyelles – pour se centrer et entrer en harmonie avec soi-même. Nul besoin de savoir chanter, venez avec bonne humeur !

Pour se centrer et entrer en harmonie avec soi-même avec Sandrine CANAUX - Gestalt Thérapeute (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 61 33 32 64

### Venez découvrir le REIKI

Méthode traditionnelle japonaise de soins énergétiques par imposition des mains à visée de guérison globale, corps et esprit.  
avec Catherine ADRIEN - Maître Enseignante REIKI (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 61 99 06 66

### Séance Yin Yoga Sonore

Pratique de la lenteur où les postures sont uniquement au sol et tenues entre 3 et 5 minutes pour cibler les tissus conjonctifs profonds du corps, les articulations, relâcher les tensions physiques et émotionnelles par l'immobilité.  
avec Mylène SANCANDI - Professeure de Yin Yoga, Sonothérapeute (à Perros-Guirec & Lannion.)  
Info : Prévoir un tapis, une tenue souple et confortable & de quoi se couvrir

### Séance de Gym Santé

animée par la Maison Sport Santé d'Armor

### Séance de Hatha Yoga, pour étirer les muscles profonds et détendre les tensions du dos

avec Cécile CORSON – Professeure de Hatha Yoga (à l'Atelier du Souffle de Perros-Guirec)  
Info : Prévoir un tapis

### Réflexologie Plantaire

Inviter la joie dans son cœur en se reliant à l'élément feu - saison été & points pour activer la vitalité !  
avec Chrystelle FIRQUET - Réflexologue Plantaire Énergétique Chinoise (à Lannion)  
☎ Atelier sur inscription : 06 86 46 69 29  
Info : Prévoir un tapis

### Séance de « stretching et relaxation »

Étirement, renforcement musculaire, méditation  
avec Lise LE BELLU - Professeure à l'École de Danse (de Perros-Guirec)

### Séance de Yoga sur chaises - adaptée aux personnes à mobilité réduite

avec Lisa DICKSON-BATTYE - Professeure de Yoga (à l'atelier du souffle de Perros-Guirec)

### Réflexologie Plantaire

Inviter la joie dans son cœur en se reliant à l'élément feu – saison été & points pour activer la vitalité !  
avec Chrystelle FIRQUET - Réflexologue Plantaire Énergétique Chinoise (à Lannion)  
☎ Atelier sur inscription : 06 86 46 69 29  
Info : Prévoir un tapis

### DE 10H À 17H

### Espace jeux & lectures zen

Pour faire une pause détente entre deux ateliers...  
Animé par la bibliothèque municipale et la ludothèque



À 13H30

### Conférence : La Yogothérapie pour améliorer votre quotidien

avec Lisa DICKSON-BATTYE - Professeure de Yoga (à l'atelier du souffle de Perros-Guirec)

### Conférence: La thérapie familiale, une opportunité pour mieux vivre ses relations avec ses proches ?

avec Claire CHADEFaux – Thérapeute familiale (au centre Sina de Perros-Guirec)

### Séance Yoga Dynamique avec relaxation sonore : une pratique de Vinyasa Yoga en mouvement où les postures sont enchaînées en synchronisation avec le souffle

avec Mylène SANCANDI - Professeure de Yin Yoga, Sonothérapeute (à Perros-Guirec & Lannion.)  
Info : Prévoir un tapis, une tenue confortable & de l'eau

### Conférence : Avoir l'énergie de réaliser ses rêves: quelles sont les clés d'une vie qui pétille ?

avec Charlotte HARFORT - Naturopathe chez Persephone Naturopathie (au centre Sina de Perros-Guirec)

### Atelier sur inscription : manger sain, durable et abordable, c'est possible !

avec Aurélie CORCUFF - (Sanitude à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 82 42 92 02

### Brain Gym

Mouvement qui facilite les apprentissages, libère le stress, permet d'accéder à son plein potentiel.  
avec Laurence GREGORI - Kinésiologue (à Lannion)  
☎ Atelier sur inscription : 06 82 08 90 41

### La parentalité positive et relationnelle : La parentalité positive et relationnelle - conseils sur la communication non violente et comment éviter, gérer les crises.

avec Solène VALVERDE - Coach parental et familial (à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 58 92 54 63

### Apprendre à développer son clair ressenti et éveiller ses sens

avec Justine VALVERDE - Énergéticienne (à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 07 77 81 78 23

À 16H

### Séance d'Aïki Taïso

gym douce aikido, respiration, déplacements, seul ou avec un partenaire  
avec l'association Aouen (de Perros-Guirec)  
Tel. 06 07 40 79 67

### Présentation du Yoga Kundalini et pratique autour de ce que l'on nomme les KRYAS (posture, respiration, chant, méditation)

avec Guillaume ISAAC - Professeur de Kundalini Yoga (à l'atelier du Souffle de Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 87 87 99 83  
Info : Prévoir un tapis, un coussin et un plaid

### Séance de relaxation collective : exercices de respiration, d'étirements, de sophro-relaxation...

avec Emilie PEPERS - Naturopathe, Réflexologue & Relaxologue (à Lannion)

### Initiation à l'aquarelle : la danse de l'eau et des pigments permet de tout oublier et de lâcher prise.

avec Thierry LE BALER - Artiste peintre (à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

### Séance de WUTAO, art énergétique corporel qui amène le corps à se dénouer, les pensées à s'alléger, les émotions à s'exprimer.

avec Sabrina GUILLERME Énergéticienne (à Perros-Guirec) & Instructrice de WUTAO à « l'association le Souffle de la Nature ».

### Séance d'initiation à l'Aïkido

Une pratique de défense contre des attaques à mains nues ou avec les armes de l'aïkido  
avec l'Association AOUEN (de Perros-Guirec)  
Tel. 06 07 40 79 67

### Séance de Qi Gong et Tai Chi : arts énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise

avec Bertrand GAGNEUX - Enseignant Tai Chi et Qi Gong

### Voyage Sonore

Allongé sur un tapis, vous êtes bercés pendant 1h par le son de différents instruments.  
Avec Mylène SANCANDI - Professeure de Yoga, Sonothérapeute (à Perros-Guirec & Lannion)  
Info : prévoir un tapis, une couverture, un coussin et une tenue assez chaude

### Découverte de l'hypnose & de l'EMDR

avec Sabrina CARPENTIER - Hypnothérapeute (à Louanec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 71 03 53 20

# Dimanche 11 juin

## Conférence : Quelle Famille! Sous l'angle de la psychogénéalogie

avec Sandrine CANAUX - Gestalt Thérapeute (au centre Sina de Perros-Guirec)

## La Somato psycho pédagogie et la Fasciathérapie

Pour une meilleure connaissance de soi et prendre en charge son bien-être et sa santé. avec Corinne EVEN – Studio Armor Pilates (à Perros-Guirec)

☎ Atelier sur inscription : 06 78 66 48 77

## Se connaître par la Méditation et la Respiration

avec Véronique PANAYOTY GALLET - Consultante en Connaissance de Soi, Lumania Coaching (à Lannion)

☎ Atelier sur inscription : 06 33 43 50 91

## La naturopathie

Une alliée bienveillante pour se reconnecter à soi, trouver son équilibre pour aller vers plus de liberté et d'harmonie intérieure.

avec Florence BILLAT - Naturopathe et Praticienne en P.N.L (à Lannion)

☎ Atelier sur inscription : 06 63 05 49 50

## Lithothérapie : initiation aux pierres naturelles et comment développer sa sensibilité

avec Ty Kev'len qui des minéraux

☎ Atelier sur inscription : 06 40 60 02 33

## Séance Le Chant du Souffle : respirer la joie en jouant avec son souffle, se régénérer et se sentir pleinement vivant, vibrant

avec Sabrina GUILLERME Energéticienne à Perros-Guirec & Instructrice de WUTAO

(à « l'association Le Souffle de la Nature ».)

## Séance de Gymnastique Holistique méthode du Dr Ehrenfried : Libérons nos épaules

avec Stéphanie FOUCHER LE CALVEZ - Praticienne en éducation somatique (à Perros-Guirec)

Info : prévoir un tapis

## Séance de Postural Ball

se pratique en musique sous forme de chorégraphie fluide où le corps est en contact permanent avec le ballon, où les déplacements se font en roulant sur celui-ci.

avec Cyndie HAMONOU – Educatrice sportive



## Séance de Gymnastique Holistique méthode du Dr Ehrenfried : Accompagner sa ménopause

avec Stéphanie FOUCHER LE CALVEZ – Praticienne en éducation somatique (à Perros-Guirec)

Info : prévoir un tapis

## Séance de Pilates

La méthode Fletcher Pilates est efficace pour stabiliser, équilibrer et augmenter l'amplitude des mouvements.

avec Corinne EVEN (du Studio Armor Pilates à Perros-Guirec.)

Info : Prévoir un tapis

## Fabrication de produits ménagers

Lessive liquide, pierre d'argile et gel multi-usages avec Sabrina TOUDIC – Animatrice Zéro Déchet

☎ Atelier sur inscription : 06 13 94 11 33

## Transformer ma relation aux aliments pour retrouver efficacement mon poids de forme

avec Pascale GOURDON - Physio-nutritionniste (au centre Sina de Perros-Guirec)

☎ Atelier sur inscription : 06 13 67 20 48

## Ressentir, accueillir et transformer ses émotions

avec Amandine DIDELOT - Ostéopathe (à Perros-Guirec)

☎ Atelier sur inscription : 06 44 28 97 63

## Conférence: Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome pour retrouver sa sécurité intérieure

avec Amandine DIDELOT - Ostéopathe (à Perros-Guirec)

## Soin énergétique collectif LAHOCHI au son d'une musique relaxante

avec Justine VALVERDE - Energéticienne (à Perros-Guirec)

☎ Atelier sur inscription : 07 77 81 78 23

## Séance de Qj Gong et Tai Chi : arts énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise

avec Bertrand GAGNEUX -

Enseignant Tai Chi et Qj Gong

## Fabrication de cosmétiques

Baume à lèvres, déodorant et baume au karité avec Sabrina TOUDIC – Animatrice Zéro Déchet

☎ Atelier sur inscription : 06 13 94 11 33

## Séance de Hatha Yoga, pour étirer les muscles profonds et détendre les tensions du dos

avec Cécile CORSON – Professeure de Hatha Yoga (à l'Atelier du Souffle de Perros-Guirec.)

Info : Prévoir un tapis

## Conférence : l'Hypnose au service de notre mieux-être

avec Anne-Cécile AUFFRET – Hypnothérapeute (à Lannion)

# LES ESCALES MUSICALES



## Anne LE SIGNOR & Tomoko UEMURA

Duo de harpe & flûte traversière

📅 Dimanche 11 juin

🕒 de 16h à 17h15

📍 Jardins du Palais des Congrès

🌐 [annelesignor.wixsite.com/harpiste](http://annelesignor.wixsite.com/harpiste)  
[www.tomoko-uemura.com/video](http://www.tomoko-uemura.com/video)

# Sur rendez-vous

à partir du lundi 5 juin

## Samedi 10 juin

À 10H  
-DE 13H30 À 17H-

**Soin énergétique REIKI** (de 30 à 45 min)  
avec Catherine ADRIEN - Maître Enseignante REIKI (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 61 99 06 66

**Entretien individuel avec une naturopathe** (de 30 à 45 min)  
avec Valérie GALOPIN - Naturopathe en médecine intégrative (à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 75 07 89 69

**Massage bien-être** (20 min)  
avec Eloïse CARUANA - Praticienne en massage bien-être (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 40 82 73 52

**Massage assis relaxant** (Amma) (20 min)  
avec Marine LE BRIS – Naturopathe et praticienne en réflexologie (à Perros-Guirec)  
☎ Atelier sur inscription : 06 82 09 83 50

## Dimanche 11 juin

À 13H30  
-DE 10H À 12H

**Soin énergétique REIKI** (de 30 à 45 min)  
avec Catherine ADRIEN - Maître Enseignante REIKI (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ sur inscription : 06 61 99 06 66

**Soin en Magnétisme** (de 30 à 45 min)  
avec Sébastien GOBRON - Magnétiseur (à Pleumeur-Bodou)  
☎ sur inscription : 06 47 29 48 26

**Massage traditionnel d'Asie** (de 20 min)  
avec Cindy GERME de Beauté Voyageuse (à Perros-Guirec)  
☎ sur inscription : 06 52 30 76 51

**Massage Shiatsu, massage habillé sur chaise ergonomique** (de 20 min)  
avec Isabelle MOAL – Praticienne en Shiatsu (à Louannec)  
☎ sur inscription : 06 15 79 52 06

**Soin en Magnétisme** (de 30 à 45 min)  
avec Sébastien GOBRON - Magnétiseur (à Pleumeur-Bodou)  
☎ sur inscription : 06 47 29 48 26

**Massage CHI NEI TSANG** (de 30 min)  
avec Élina LE JONCOUR - Praticienne CHI NEI TSANG (à Louannec)  
☎ sur inscription : 06 25 57 81 40

**Massage bien-être** (de 20 min)  
avec Eloïse CARUANA - Praticienne en massage bien-être (au centre Sina de Perros-Guirec)  
☎ sur inscription : 06 40 82 73 52

**Massage Réflexologie Plantaire** (de 30 min)  
avec Barbara LE GALL - certifiée en Réflexologie Plantaire (à Lannion)  
☎ sur inscription : 06 27 13 36 19

**Massage traditionnel d'Asie** (de 20 min)  
avec Cindy GERME de Beauté Voyageuse (à Perros-Guirec)  
☎ sur inscription : 06 52 30 76 51

**Massage Réflexologie Plantaire** (de 30 min)  
avec Barbara LE GALL - certifiée en Réflexologie Plantaire (à Lannion)  
☎ sur inscription : 06 27 13 36 19

# Plus d'infos

Inscription conseillée par téléphone jusqu'au vendredi 9 juin.  
Possibilité de s'inscrire directement sur place selon les places disponibles.

Service Culture et Vie Associative - 12 rue des 7 îles - 22700 Perros-Guirec  
Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h  
(fermé au public le mercredi après-midi)

☎ 02 96 49 02 45

@culture@perros-guirec.com

f suivez @VilledePerrosGuirec

RESTAURATION  
SUR PLACE  
LE MIDI



# Programme