

PERROS-GUIREC



50  
ANIMATIONS  
GRATUITES



vendredi  
à 20h30

CONFÉRENCE  
SUR LE SOMMEIL

avec Karinne COUTY SEVIN  
Sophrologue, auteure  
et conférencière

# Week-end Bien-être

7 juin | 18h à 22h • 8 juin | 10h à 17h

Jardins du Palais des Congrès Plage de Trestraou

 Service Culturel 02 96 49 02 45

 Restauration sur place

KASINO  
PERROS-GUIREC

IMPRIMERIE  
Publitréger

www.perros-guirec.bzh

VILLE DE  
Perros-Guirec

# Vendredi 7 juin

À 18H

## Rencontre : Quels réflexes adopter au quotidien pour être en pleine forme ?

Alimentation, sommeil, relaxation, mouvement...  
avec **Marine LE BRIS**  
Naturopathe et Réflexologue

## Atelier : Initiation à la communication relationnelle

avec **Nathalie PRIGENT**  
de l'association AOUEN (Aïkido)  
☎ Atelier sur inscription : 06 33 80 02 91

## Atelier : La parentalité positive et relationnelle

Méthodes pour obtenir la coopération sans cris, chantage ou menaces  
avec **Solène VALVERDE**  
Psychothérapeute familial  
☎ Atelier sur inscription : 06 58 92 54 63

DE 18H  
À 22H  
sans rendez-vous

## Découverte de la Technique Neuro Cutanée<sup>(10 min)</sup>

Technique qui a pour but de soulager les tensions et les déséquilibres articulaires, musculaires, énergétiques et émotionnels.  
avec **Carine BENOIT** Massothérapeute et Sophrologue

À 19H15

## Rencontre : Corps, Énergie et Sens = retrouver son harmonie intérieure

avec **Elna LE JONCOUR**  
Énergéticienne, Praticienne en Chi Nei Tsang

## Atelier : Démonstration autour de la géobiologie

Présentation des outils utilisés  
avec **Christophe PICARD**  
Géobiologue  
☎ Atelier sur inscription : 06 45 74 97 55

## Atelier : Présentation de quelques règles d'hygiène relationnelle

avec **Nathalie PRIGENT**  
de l'association AOUEN (Aïkido)  
☎ Atelier sur inscription : 06 33 80 02 91

## Atelier : S'initier au Reiki, pour qui, pourquoi, comment ?

Les bienfaits du Reiki en auto-soin, pour le corps et l'esprit  
avec **Géraldine SCHMURR PICARD**  
Maître enseignante Reiki  
☎ Atelier sur inscription : 06 76 59 16 93

## Séance de Tai Chi style Yang

Art énergétique issu de la médecine traditionnelle chinoise  
avec **Bertrand GAGNEUX**  
Enseignant Tai Chi et Qj Gong

## Séance de Gym Santé activité physique adaptée

avec **Mélanie COUVAL**  
Enseignante en Activités Physiques Adaptées

## Séance d'initiation à l'automassage

Réflexologie palmaire, faciale, plantaire  
avec **Laurence GREGORI**  
Réflexologue, Kinésologue

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

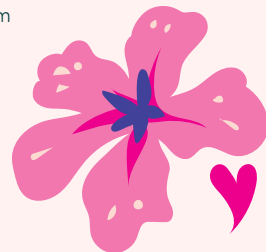
avec **Sabrina GUILLERME**  
Énergéticienne & Instructrice de WUTAO

## Séance de Yin Yoga

Tenue des postures immobiles pour permettre une détente maximale et un bienfait sur le mental  
avec **Véronique GAUDENTI**  
Professeure de Yoga  
Info : Prévoir un tapis de gym



# Programme





## CONFÉRENCE

# N'attendez plus votre Sommeil, faites-lui de la place, écoutez-Le, il est précieux

animée par Karinne COUTY SEVIN  
Sophrologue, auteure et conférencière

À 20H30

« Le Sommeil a été créé pour nous reposer de nous-mêmes »

Besoin physiologique et naturel, instant délice du coucher souvent enrayé par la sensation de ne pas avoir fini notre journée ou encore qui fait résonner en nous ces mots « je n'ai pas eu un instant à moi » et qui peut également faire ressurgir une peur de l'abandon du corps et de l'esprit, de la perte de contrôle, parce que le sommeil c'est aussi ce moment où il n'y a plus de pilote à bord, un espace-temps où la pensée dérive...

Le chef d'orchestre de nos nuits c'est notre physiologie, qui se doit de composer la mélodie du Sommeil qui parfois vire à la cacophonie.

De nos jours dépendent nos nuits et de nos nuits dépendent nos jours. Il est important de comprendre, pour apprendre comment se délester des éléments perturbateurs d'un phénomène naturel et vital, l'accès au Sommeil.

Alors, comment retrouver le chemin du repos et du répit ? Comment accéder à un sommeil réparateur ?

Je vous propose au cours d'une conférence interactive de permettre à notre physiologie d'effectuer son travail de recherche d'équilibre et de guérison. Ouvrons la porte à notre Sommeil, et en grand, il notre meilleur atout jeunesse et santé, ses bienfaits sont infinis, il va même jusqu'à lisser nos traits, magique non ?



Ce week-end rassemble un vaste éventail d'activités multigénérationnelles qui, au travers de différentes approches, s'animent autour d'un objectif commun : **LE BIEN-ÊTRE !**

Massage, gestion du stress, yoga, stretching, initiation à l'aquarelle.

Dans une ambiance conviviale, ces animations sont destinées à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre du temps pour eux.




# Samedi 8 juin

## Atelier : Retrouvez le confort de vivre au travers du mouvement et du souffle ajustés

avec **Karinne COUTY SEVIN**

Sophrologue, auteure et conférencière

 **Lieu du rendez : DOMITYS  
55, Boulevard Aristide Briand**

 Atelier sur inscription : 07 86 90 74 85

## Séance de Chi Nei Tsang

Automassage du ventre - pour se libérer des nœuds qui se sont cristallisés à l'intérieur de votre corps

avec **Elina LE JONCOUR**

Praticienne en Chi Nei Tsang, Spécialiste en équilibre énergétique

Info : Prévoir un tapis de gym, une couverture et de l'eau

## Séance de Hatha Yoga

Yoga postural dynamique, enchaînement de postures (debout, assis, allongé)

avec **Véronique GAUDENTI**

Professeure de Yoga

Info : Prévoir un tapis de gym

## Séance de stretching

Étirements, musculation profonde et relaxation

avec **Lise LE BELLU**

Professeure de danse

Info : Prévoir un tapis de gym

## Séance de Pilates

Exercices qui visent à renforcer les muscles profonds, à développer sa souplesse grâce à des mouvements contrôlés et rythmés par la respiration

avec **Stéphanie LONCLE**

Professeure de Pilates

Info : Prévoir un tapis de gym

## Atelier : méditation de pleine conscience

Découvrez des pratiques rapides, observez vos états mentaux et laissez-vous guider à travers de courtes méditations

avec **Loïc DRUESNE**

Praticien en méditation

 Atelier sur inscription : 06 83 05 28 65

## Atelier : La cuisine macrobiotique : le secret de la longévité. Pour une cuisine saine et gourmande

avec **Timothée MESSAGER** - Animateur culinaire en cuisine saine et végétale

 Atelier sur inscription : 06 26 39 49 67

## Lectures zen DE 10H À 17H

Pour faire une pause détentée entre deux ateliers...

Animé par la bibliothèque municipale



## Rencontre : L'alchimie du bien-être

Découvrir grâce à quelques expériences simples et ludiques comment transformer en or le plomb de notre existence

avec **Sandrine CANAUX**


Gestalt thérapeute

## Atelier : Bien-être en famille

Bouger pour se sentir bien dans son corps, son cœur et sa tête

avec **Laurence GREGORI**

Réflexologue, Kinésiologue

 Atelier sur inscription : 06 82 08 90 41

## Séance de Tai Chi style Yang

Art énergétique issu de la médecine traditionnelle chinoise

avec **Bertrand GAGNEUX**


Enseignant Tai Chi et Qi Gong

## Atelier : Réflexologie Énergétique Chinoise, « Bienvenue à l'été »

Relançons l'énergie pour bien commencer la saison. L'équilibre cœur et intestin grêle est au cœur de cette saison.

avec **Chrystelle FIRQUET**

Réflexologue Plantaire Énergétique Chinoise

 Atelier sur inscription : 06 86 46 69 29

Info : Prévoir un tapis de gym

## Atelier : Le Reiki

Une initiation pour débiter dans la pratique d'une discipline permettant de rétablir une bonne circulation d'énergie pour soi et son environnement

avec **Eric MARIETTE**

Maître Reiki

 Atelier sur inscription : 07 60 46 03 02

À 10H

À 11H15

# Samedi 8 juin

À 13H30

## Atelier : transformer ma relation aux aliments pour retrouver efficacement mon poids de forme

avec **Pascale GOURDON**

Physio-nutritionniste

☎ Atelier sur inscription : 06 13 67 20 48

## Séance d'Aïki Taïso

gym douce aikido, respiration, déplacements, seul ou avec un partenaire

avec l'**association AOUEN (Aïkido)**

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

avec **Emilie PEPERS**

Naturopathe, Réflexologue & Relaxologue

☎ Atelier sur inscription : 07 86 81 85 31

Info : Prévoir un tapis de gym, un plaid et une tenue confortable

À 14H

## Spectacle de Danse (20 min)

« À soufflé sur nous un vent de liberté »

Chorégraphie présentée par une trentaine de danseurs de l'École de Danse de Perros-Guirec



À 14H45

## Rencontre : Rester en santé grâce à l'équilibre acido-basique

Les signes à surveiller, les erreurs à éviter et choisir l'alimentation alcaline ainsi que les bains spécifiques pour le bien-être global.

avec l'**association « La Vie et la Santé Naturelles »**

## Atelier : Échange avec une énergéticienne qui vous donnera des exemples de soins pratiqués dans son cabinet

avec **Christine FOURNIER**

Guérisseuse conseil

☎ Atelier sur inscription : 06 18 46 08 13

## Séance d'initiation à l'Aïkido

Exploration bienveillante de défense dans des situations d'attaque physique

avec l'**Association AOUEN (Aïkido)**

## Atelier : 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

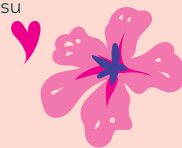
☎ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

## Séance automassage Shiatsu :

Le Self-Shiatsu est l'automassage traditionnel japonais. Il permet de décontracter l'ensemble de son corps : mains, jambes, pieds, abdomen...

avec **Marine POBEL**

Praticienne en Shiatsu



À 16H

## Rencontre : Le nettoyage des organes internes et du foie

Découvrir les différentes cures pour mieux digérer, éviter les allergies, se détoxifier et faciliter naturellement le bon fonctionnement de tous les organes.

avec l'**association « La Vie et la Santé Naturelles »**

## 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 & Instructrice de WUTAO

## Atelier : Découverte de la sophrologie

Exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation positive

avec **Elodie BURLE**

Sophrologue

☎ Atelier sur inscription : 06 08 77 51 25

## Séance de Gymnastique Holistique

méthode du Dr Ehrenfried :

**Pas de pieds, pas de périnée !**

Découvrons le lien entre l'appui de nos pieds et le travail du périnée, pour avoir confiance en son périnée au quotidien. »

avec **Stéphanie LE CALVEZ**

Praticienne en éducation somatique

Info : prévoir un tapis de gym

# Sur rendez-vous

à partir du lundi 3 juin

## Vendredi 7 juin

-DE 18 À 22H -

### Massage Shiatsu sur chaise ergonomique

(20 min)

avec **Marine POBEL**

Praticienne en shiatsu

☎ Atelier sur inscription : 06 87 04 13 10

### Massage drainant jambes légères mêlant techniques ayurvédiques et thaïlandaises

(20 min)

avec IZIDétente

**Cécile COQUILLON**

Masseuse professionnelle certifiée

☎ Atelier sur inscription : 06 46 67 58 02

## Samedi 8 juin

DE 10H À 12H

### Soin énergétique REIKI (de 30 à 45 min)

avec **Catherine ADRIEN**

Maître Enseignante REIKI

Tel : 06 61 99 06 66

### Massage traditionnel d'Asie (20 min)

avec **Cindy GERME**

Masseuse

Tel : 06 52 30 76 51

### Massage soin Fascia - pour remettre du mouvement dans le corps et l'esprit (45 min)

avec **Corinne EVEN**

Somato psycho pédagogue

Tel : 06 78 66 48 77

### Massage Shiatsu sur chaise ergonomique

(20 min)

avec **Marine POBEL**

Praticienne en shiatsu

Tel : 06 87 04 13 10

### Massage chinois Tui Na (30 min)

combinaison de massages et d'accupressions

avec **Florence JACQUOT**

Praticienne en arts énergétiques chinois

Tel : 06 88 01 03 07

DE 13H30 À 17H

### Soin énergétique REIKI (de 30 à 45 min)

avec **Catherine ADRIEN**

Maître Enseignante REIKI

Tel : 06 61 99 06 66

### Massage traditionnel d'Asie (de 20 min)

avec **Cindy GERME**

Masseuse

Tel : 06 52 30 76 51

### Massage soin Fascia (de 45 min)

Pour remettre du mouvement dans le corps et l'esprit

avec **Corinne EVEN**

Somato psycho pédagogue

Tel : 06 78 66 48 77

### Massage découverte du Shiatsu (de 20 min)

avec **Anne-Gaëlle LANCELOT**

Praticienne Shiatsu

Tel : 06 32 28 28 40

### Massage chinois Tui Na (30 min)

combinaison de massages et d'accupressions

avec **Florence JACQUOT**

Praticienne en arts énergétiques chinois

Tel : 06 88 01 03 07

## Plus d'infos

Inscription conseillée par téléphone jusqu'au jeudi 6 juin.

Possibilité de s'inscrire directement sur place selon les places disponibles.

Service Culturel - 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 @VilledPerrosGuirec

RESTAURATION  
SUR PLACE

