

SAMEDI

De 14h à 16h à la Médiathèque, en accès libre

- Atelier « Mandalas » : Exprimer ses émotions, apaiser le stress et l'anxiété par le dessin et le coloriage
- Sélection d'ouvrages tout public sur le thème du bien-être

**Programme des ateliers et conférences
dans la salle de cinéma, 1er étage**

14h30

Et si votre mental s'agitait pour une bonne raison?
Comprendre ce que vos émotions cherchent à vous dire,
par Méлина Beisbardt

15h15

Étiquettes Alimentaires : savoir les lire pour comprendre
ce que l'on mange, par Julie Fournier-Jumain

16h00

Pratique de Pleine Conscience au quotidien
par Laëtitia Cassin (*Atelier, places limitées*)

17h15

Découverte du Qi Gong, par Isabelle Wadel (*Atelier*)

18h00

Voyage Sonore, par Maryline Schied (*Atelier*)

DIMANCHE

10h30

Retrouver l'harmonie,
quand l'énergie transforme l'être et les lieux,
par Laëtitia Enfru

11h15

Vous savez vous adapter à tout le monde,
à tel point que vous vous êtes oublié(e)s,
par Audrey Delacourt

14h00

Prendre Soins de soi par le Qi-Gong,
par Jacques Ruta (*Atelier*)

14h45

Une histoire à masser, massage parent-enfant 4 à 12 ans,
par Maud Ginon, (*Atelier, places limitées*)

15h30

Le soin dans notre quotidien, par Cloé Calteau

16h15

Le Scan Bioénergétique : Pourquoi ? Pour qui ?
par Isabelle Vauché

17h00

Relaxation Sonore et Méditative,
par Jo-Dune Argillet (*Atelier*)

Nouveautés 2026

Tout le week-end >> **TABLES RONDES**

Co-animées par Jean-François Vannier et autres praticien.ne.s présent.e.s sur le salon

Nouvelle thématique toutes les heures, proposez vos sujets sur les réseaux ou sur place !

Découvrez les Editions du Souffle d'Or et Yves Michel, spécialisées en ouvrages Bien-Être

