

Semaine du 6 au 13 Juillet 2024



## Focus Inde proposé par Ohana Le Guenec

Venez vivre une semaine riche en couleurs, yoga, danse indienne, tantra méditatif, mandala, yoga de la voix, chants de mantras et des surprises... Un voyage inoubliable à la découverte des richesses de l'Inde exclusivement à L'espace Des Possibles !

## Equicoaching chevaux proposé par Sandra Lecomte du 6 au 20 Juillet 2024

Par nature, le cheval a des qualités intrinsèques qui lui permettent d'être le "miroir" de nos comportements. Nous vous invitons à venir vivre au présent et à expérimenter l'alignement "tête-cœur-corps" grâce à l'Equicoaching. A découvrir absolument à L'espace Des Possibles !

[www.espacedespossibles.eu](http://www.espacedespossibles.eu)

Coordinatrice Semaine : Marguerite Bachy // Fondateur Espace Des Possibles : Yves Donnar // Président Jardiner Ses Possibles : Denis Accarias

DOMAINE	NOM	PRENOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITE	DESSCRIPTIF
COMMUNICATION	Sandra Lecomte	Médiatrice EQUIN		X	X	EQUI-COACHING : Cheval Miroir de nos émotions	Ajustement de nos modes de communication, recherche de l'attitude juste, économie d'énergie et de moyens dans les demandes, oser poser des limites, sortir de sa zone de confort...
ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVE	Véronique VAUZELLE	Prof. d'éducation physique et sportive	X	X	X	MARCHE NORDIQUE ZEN	La marche nordique stimule le tonus musculaire et soulage les articulations. Grâce aux bâtons 90 % du corps est sollicité. Elle permet de travailler l'oxygénation, l'équilibre et la coordination.
ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVE	Katia BOHIN	Prof. d'éducation physique et sportive		X	X	GYMNASTIQUE EPANOUISSANTE	Une gymnastique qui donne de la vitalité, du tonus, du muscle et de la souplesse. Sans douleur, plutôt fun, les propositions changent tous les jours !
ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVE	Sophie LAMOTTE	Coach Sportif	X	X	X	COURS DE TRI BALANCE : Stretching/Pilates/yoga	Allier des étirements, les associés au renforcement du transverse et des postures de Yoga. Cours assez tonique et doux à la fois.
AUTRE	Jocelyne JEAN	Art-Thérapeute	X	X	X	LIBRE CREATIVITE	Atelier d'expression et de créativité à travers le dessin, la peinture, le collage, l'écriture intuitive, la danse intuitive, le modelage
PEINTURE	Claire CHEVRIER	Prof. art plastique - Ecole Duperré		X	X	PEINDRE DES MANDALAS INDIEN	« Peindre des mandalas indiens » sur différents supports, papiers, carton, bois flottés, éléments naturels ... thème intégré dans la semaine du focus indien ( acrylique, feutres, poudre de couleurs)
ART-PLASTIQUE	Maribé VIAU	Art-Thérapeute	X	X	X	KOLAM - DESSIN INDIEN	Un kōlam est un motif d'inspiration géométrique tracé quotidiennement à même le sol par des millions de femmes dans la culture hindouiste du Tamil Nadu et de Pondichéry en Inde, avec de la poudre de riz et des poudres de couleur
SCULPTURE	Joël DALLOCHIO	Artiste Pédagogue	X	X	X	SCULPTER LA PIERRE	Production d'un bas-relief, haut-relief ou ronde-bosse, inspiré par l'Inde
SOPHROLOGIE	Olivier BONY	Sophrologue			X	SOPHROLOGIE Retrouver confiance et dynamisme	Se reconnecter à son corps au moyen de respirations, de postures, de gestuelles, de relaxations musculaires et sensitives, de visualisations et de dialogues intérieurs.
COMMUNICATION	Emeline BOUILLAULT	Formatrice gestion des conflits		X	X	RESOLUTION DES CONFLITS Théâtre spontané et Théâtre forum	Venez découvrir vos capacités créatrices pour résoudre un conflit sans perdre ni gagner. Les deux formes de théâtre spontané et théâtre forum vous offrent cette opportunité.
COMMUNICATION	Danièle GADREAU	Formatrice Psychologue		X	X	JE LIS DONC JE SUIS	Développer son écoute, l'expression de soi, le partage de ressentis et d'expériences au travers de la lecture à voix haute...
CAOCHING	Marie-Hélène BOUVARD	Coah en économie sociale et familiale		X	X	FAIS LA PAIX AVEC L'ARGENT ET CONCRETISE TES RÊVES	Trouver des clés pour mieux gérer son budget familial, éviter les galères bancaires et le panier percé, planifier ses dépenses, épargner même avec de petits revenus, prendre le risque d'investir et nouer des relations saines avec l'argent et pouvoir, petit à petit, financer les projets tiennent à cœur.
PSYCHO	Claudie MASEK	Educatrice Spécialisée			X	DES OUTILS POUR ETRE HEUREUX Petits ateliers de psychologie positive	Comment être plus heureux, optimiste et résilient. Promouvoir l'épanouissement au niveau individuel, groupal et social.
IMAGO	Christine NOTHEGGER	Thérapeute Méthode Imago			X	IMAGO COUPLE - FACILITATION IMAGO FAMILLE	- Permettre au couple de prendre de la distance et de la visibilité sur leurs interactions, adopter un autre regard sur leur communication et leur offrir un nouvelle approche dans leurs échanges et partages. - Pour la facilitation familiale inviter 1 famille différente par jour pour travailler avec eux leur communication.
OSTHEOPATHIE	François CANTONNET-PALOQUE	Osthéopathe			X	DECOUVERTE DE L'OSTHEOPATHIE AQUATIQUE	Après tirage au sort, les 20 élus recevront une séance individuelle de découverte de l'ostéopathie aquatique de 20 minutes dans une eau à 34,5 degrés. Aquaphobes bienvenus. Bien-être garanti...
YOGA	Annie BUQUET	Prof. diplômée Yoga			X	ATELIER YOGA IYENDAR Alignement, recentrage et méditation	1) Yoga Iyengar - la concentration pour se recentrer, découverte de l'intelligence de sa corporalité - un chemin vers la méditation
MASSAGE	François MICHEL	Praticien en massage Ayurvedique			X	MASSAGE AYURVEDIQUE	Massage préventif à l'huile reconnu en Inde pour ses vertus de santé : - Réduit les tensions psychologiques, le stress et l'anxiété - Purifie, tonifie et relaxe le corps et aide à la digestion - Améliore la circulation sanguine
WUTAO	Sophie BRISSONNEAU	Diplômé WUTAO		X	X	WUTAO ET CHANT DU SOUFFLE	Venez découvrir l'onde du Wutao, rencontrer la respiration et la perception d'une énergie subtile, cultiver votre ancrage et libérer votre respiration pulmonaire. Nous allons jouer avec notre souffle comme on joue de la musique, apprivoiser notre respiration, varier les rythmes et les volumes...
HYPNOSE	Tom LAURANCEAU	Hypnoterapiste			X	DECOUVERTE DE L'AUTOHYPNOSE	Acquérir les outils nécessaires pour un mieux-être et tendre vers une meilleure version de soi-même

TANTRA	Catherine LE GRESSUS <i>Praticien de Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF © <i>Voir chartre du Tantra à L'Espace</i>	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux <b>(Toujours habillé - Pas de sexualité):</b> Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
PORTRAIT SONORE	Richard FEDERMANN <i>Journaliste nomade radio</i>	X	X	X	PORTRAITS SONORES	Réaliser son portrait sonore et faire ressortir ses forces et ses faiblesses à travers le son de sa voix parlée. (mots, silence, récit de vie)
RIGOLOGIE	Perrine DEMAY-ROMEUF <i>Animatrice certifiée Yoga de Rire</i>		X	X	RIGOLOGIE	La rigologie est une technique psychocorporelle pour être plus vivant et joyeux
ECRITURE	Marguerite BACHY <i>Poète écrivaine</i>		X	X	ENTRELACER MOTS ET IMAGES	Un aller retour entre des créations plastiques et l'écriture poétique. permettre aux participants d'aborder plusieurs techniques artistiques pour exprimer leurs ressentis et jouer avec les mots et les images. Oser s'exprimer
ECRITURE	Gilles COLLIN <i>Psychologue</i>		X	X	SLAM & CHI GONG	Création artistico-littéraire via le chi-gong; le but étant avant tout de se faire plaisir, et si possible de créer une oeuvre présentable lors de la synergie hebdomadaire. Ambiance relax garantie. Les mouvements du chi-gong sont cool et très adaptés aux capacités de chacun(e). Atelier ouvert.
NOUVELLE TECHNOLOGIE	Alain COCI <i>Vidéaste</i>		X	X	QUE FAIRE DES VIDÉOS PRISES AVEC MON SMARTPHONE ?	L'atelier ambitionne d'apprendre à mieux filmer, puis à faire un montage des images, soit directement sur leur téléphone, soit sur ordinateur pour pouvoir les diffuser au plus grand nombre. Atelier destiné aux adultes et aux ados, animé conjointement par un adulte et un ado.
THEATRE	Sarkaw GORANY <i>Animateur de théâtre d'improvisation</i>	X	X	X	THEATRE D'IMPROVISATION	Improvisation dirigée et constructive afin de créer un spectacle collectif.
MUSIQUE	Paul MERCIER <i>Musicien coordinateur de groupe</i>	X	X	X	ANIMATION MUSICALE ET DANSE / GUINGUETTE - 19h	Un groupe de musicien propose une animation musicale et dansante de la guinguette tous les jours à 19h
CHANT	Caroline COHEN <i>Prof. de Chant &amp; Yoga</i>		X	X	YOGA DE LA VOIX	Pratique issue du Nada Yoga ou Yoga du Son qui consiste à développer une assise respiratoire et une expression vocale consciente dans le but d'harmoniser les différents plans : physique, émotionnel et mental...
CHANT	Charlotte LE BOZEC <i>Chanteuse pédagogue</i>		X	X	OSER LA CHANSON SOLO	Mise en confiance pour oser chanter seul devant un public : on brasse une douzaine de chansons françaises pendant 3 jours (en chantant la chanson en groupe et ensuite chacun se lève et chante un couplet devant les autres avec un micro et les paroles mais sans accompagnement), puis chacun se fidélise sur une chanson, éventuellement personnelle, et l'approfondit.
TANGO	Anne-Marie PAILLARD <i>Prof. de Danse &amp; EPS</i>		X	X	LE CORPS DU TANGO	Une approche sensitive et relationnelle. Accessible à tous avec une pédagogie ludique, basée sur de la créativité, des jeux sensitifs. Débutant bienvenu.
DANSE	Christelle ROCHE <i>Diplômée d'expression primitive</i>		X	X	EXPRESSION PRIMITIVE	Ludique, poétique, un brin magique... L'expression primitive est une danse qui puise dans le rythme du tambour, la répétition des mouvements et une symbolique universelle pour réveiller des énergies profondes et s'ouvrir à soi et aux autres.
DANSE	Christophe FRESNEL <i>Enseignant en arts plastiques et Français</i>		X	X	DANSE, DESSIN, ECRITURE LIBRE	Passer par le corps en mouvement, le dessin spontané et l'écriture libre pour explorer ce qui nous habite.
BIODANZA	Hélène GLAIN <i>Diplômée de Biodanza</i>			X	BIODIANZA	La Biodanza est une pédagogie du mieux être avec soi et du mieux vivre ensemble. A l'aide du mouvement, de la musique et de la rencontre à l'autre, son objectif est de soutenir nos potentialités humaines à entretenir des relations saines, joyeuses et harmonieuses avec soi, avec les autres et avec l'environnement.
<b>Enfants &amp; Ados</b>						
AUTRE	Anne TERRIEN <i>Artiste Collagiste</i>	X	X		COLLAGE <i>Se rencontrer et rencontrer les autres par le collage</i>	A travers la pratique du collage (à partir de revues de voyages, animalières, beaux-arts...), chacun partira de soi pour entrer progressivement dans une création collective. Étape 1 : Chacun crée 3 ou 4 personnages mi-humains mi-animaux. On peut s'inspirer des animaux-totems Étape 2 : Construire un collage à partir des personnages créés par soi ou un autre membre du groupe. Les insérer dans une image (paysage, ville...) Étape 3 : Refaire des personnages mi-humains, mi-animaux et composer tous ensemble un grand collage. Étape 4 : Retour en paroles sur les collages réalisés.
PSYCHOLOGIE POSITIVE	Florence MIGNE <i>Enseignante et conseillère pédagogique</i>	X	X		EXPLORER SES PROPRES MOTIVATIONS : <i>Pour orienter son avenir</i>	Dans cet atelier, mettons de côté le bulletin de notes pour nous plonger dans l'essentiel : TOI ! La motivation et le sens deviennent les guides de ton orientation. Rejoins-nous pour une aventure où la découverte de soi est la clé qui ouvre la porte à un avenir qui te ressemble !
PSYCHOLOGIE POSITIVE	Marie-Jeanne COUGNAUD <i>Enseignante Philosophie</i>	X	X		ATELIER PHILO	Parler autour de thèmes divers tels le bonheur, la tristesse, la frustration, l'empathie, les projets...
<b>RECOMMANDATIONS</b> : Choisir deux ateliers maximum par jour et pas plus de deux ateliers dit "A suivre avec modération". Cette liste est uniquement indicative car certains ateliers sont susceptibles d'être modifiés, complets ou annulés à la dernière minute. Chacun(e), prend la responsabilité pour lui même et adhère aux chartes de l'association Jardiner Ses Possibles : <a href="http://www.jardinierspossibles.org">www.jardinierspossibles.org</a>						