

SANTÉ. De nombreux ateliers, conférences sont programmés tout au long de ce week-end de bien être.

Le bien-être s'invite aux Capellans

Tout individu est à la recherche d'un petit plus pour se sentir mieux, se reconnecter à son corps, en prendre soin, un petit plus qui nous aiderait à mieux dormir, à dénouer les tensions, à gérer le stress ou, mieux encore, à profiter pleinement de la vie.

Un florilège de solutions s'offre au public lors du salon du bien-être les **samedi 21 et dimanche 22 avril** à Grand Stade, avec plus de 80 exposants.

Le quidam devra se laisser guider par la technique qui l'inspire le plus, et pourra initier, réaliser un bilan énergétique, trouver la voie de la santé et du bonheur.

■ Samedi 21 avril

À 10 h : « acidose chronique, quels effets sur la santé ? » par Christine Calvet, naturopathe au sein de l'association Partage du cœur.

À 11 h : initiation à l'EFT positif (Emotional freedom techniques), protocole de points d'acupuncture que l'on tapote du bout des doigts qui permet de traiter

des blocages émotionnels liés à des événements passés ou présents, par Flore Cuny, coach de vie, praticienne EFT fondatrice de Flore power.

À 12 h : démonstration et initiation au tai chi chuan style yang (ancien et classique) et qi gong (armes), par l'association L'art du bien-être.

À 13 h : le retour à la joie d'être avec la méthode access bars, méthode de libération des mémoires cellulaires, par Annick Lengelle, psychothérapeute.

À 14 h : le régime Seignalet mis au point en 1985, ce régime santé vise à détoxifier l'organisme. Totalement équilibré, sans gluten et sans caséine, il permet de résoudre durablement de nombreux problèmes chroniques, par Dominique Seignalet, docteur en médecine, fille de Jean Seignalet, clinicien, biologiste, maître de conférence, chercheur. Une séance de dédicace est prévue à la fin de son intervention

À 15 h : « ondes électromagnétiques : les connaître pour bien vivre avec », par



► Le salon du bien-être se tiendra à grand stade ce week-end.

Jean-Philippe Carrere, maître artisan électricien.

À 16 h : « hydrotomie percutanée, quand l'eau de mer soigne... » par Bérengère Batailler, infirmière.

À 17 h : « le massage du ventre ou comment libérer les émotions non digérées » par le Chi Nei Tsang, par Dominique Bourget, thérapeute bio-énergéticien.

À 18 h : « le secret de la santé : iridologie et naturo-

pathie », par Christian Chaudard, naturothérapeute.

■ Dimanche 22 avril

À 10 h : « comment le feng shui harmonise notre intérieur », par Mary Sirera Essentiel, consultante, conférencière, formatrice feng shui et connaissance de soi.

À 11 h : « l'apaisement du corps et de l'esprit » par la méditation par Jean Jacques Broquet, thérapeute psycho-

corporel, enseignant en méditation de pleine conscience (mindfulness).

À 12 h : démonstration de cardio boxing par Céline Ciarovallo, de l'association Soins de soi 66

À 13 h : « voyage au cœur de votre passé trans générationnel », par Mickaël Vallet, thérapeute en décodage des prénoms.

À 14 h : rencontre avec la thérapie systémique par Di-

dier Bonneville, de l'association Le cadran stellaire.

À 15 h : « médecine chinoise et cuisine française », par Michel Philippe Rastoul, praticien en médecine chinoise. Séance de dédicaces prévue à la fin de la conférence

À 16 h : « les ondes électromagnétiques, les connaître pour bien vivre avec », par Jean-Philippe Carrere, maître artisan électricien.

À 17 h : démonstration et initiation au tai chi chuan style yang (ancien et classique) et qi gong (armes) par l'association L'art du bien-être.

À 18 h : atelier d'auto guérison pour dynamiser son énergie et libérer l'émotionnel animé par les thérapeutes Mathias Ayadi, kinésologue, Charles Farran, médium et naturopathe, et Bérengère Batailler, infirmière, hypno praticienne, guérisseuse, membres de l'association Aedium.

► Salon du bien-être et de la forme, du 21 au 22 avril à grand stade les Capellans, Saint-Cyprien plage. Entrée 2 euros et gratuit pour les enfants de - de 10 ans.