

ATELIERS PONCTUELS

ATELIERS DE MANDALA
DIMANCHES: 14/10 - 4/11 et 2/12 9h30-12h30
 Cycle de trois ateliers 40€/séance matériel compris
 Envie d'expérimenter...de vous exprimer...vous êtes les bienvenus!
Chantal GARCIA tel: 06 10 33 98 19
 Spécialisée dans l'accompagnement et la transmission du sens Symbolique du Mandala.

DECOUVERTE DE LA METHODE MEER
LUNDI 15 OCTOBRE 13h-16h offre spéciale 10€
 « Mincir durablement sans régime avec les neurosciences »
 Venez découvrir comment fonctionne cette nouvelle approche qui exclut les restrictions!
Bilan personnel et individuel
Delphine PELLET tel: 06 08 93 45 31
 Coach neuro-comportementaliste en nutrition.

STAGE D'ART-THERAPIE:
« Résonance des couleurs et re-création de soi ».
SAMEDI 20 OCTOBRE 9h-17h 60€ (+ 8€ matériel)
 Une journée de cheminement entre le corps, la terre, la peinture, dans les formes d'expression et de création artistiques pour une meilleure connaissance de Soi. Une journée pour être plus prêt de son être intérieur en développant sa capacité de création artistique et devenir plus créateur de sa vie.

Dominique LANGLOIS tel: 06 79 41 02 43
 Art -Thérapeute et Artiste Peintre, certifiée de l'INECAT Paris

CAFE DES PARENTS
JEUDI 25 OCTOBRE 20h-21h 10€/personne
LUNDI 26 NOVEMBRE 16h 10€/personne
 Un temps pour aborder dans un petit groupe d'adultes bienveillants ce qui vous préoccupe avec votre tout-petit, votre enfant ou votre ado. Laurence Lombard, animera et répondra à vos interrogations sur les pratiques éducatives, sur ce que peut ressentir ou vivre votre enfant...

Laurence LOMBARD tel: 06 52 86 16 79
 Animatrice formée auprès de l'Atelier des Parents

ATELIERS EN 5 ETAPES
LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE COACHING
VENDREDIS 150€/ les 5 étapes
VENDREDI 02/12 (étapes 1, 2, et 3) 9h-17h
VENDREDI 23/11 (étape 4) 9h-12h
VENDREDI 14/12 (étape 5) 9h-12h
 Vivez un processus complet de coaching, pour définir et atteindre votre objectif de développement personnel ou professionnel. Nous vous accompagnons: à mobiliser vos ressources à explorer les solutions pour obtenir des résultats concrets et mesurables à développer votre autonomie
Jessy TOUTANT et Marie LECOMTE, coaches professionnelles

ATELIERS PONCTUELS

ATELIER RECONNECTION A SOI
LUNDI 2-12-19 NOVEMBRE 14h30-16h30
 Cycle de 3 séances 50€ les 3
 Se libérer de nos conditionnements, par la méditation, le jeu de la peinture, du collage, de l'écriture, de la création de masques.
Sylvie GOUTTE-NESME tel: 04 74 04 86 23
 Art-thérapeute

LES ANIMATIONS DU MAGASIN « CUISINEZ AUTREMENT... »
 Avec les conseils experts d'un naturopathe
SAMEDI 10 NOVEMBRE 10h-12h 10€
 Les épices: « Réchauffons nous en couleurs avant l'hiver »
SAMEDI 15 DECEMBRE 14h30-17h30 15€
 Noël autrement: « Une nouvelle palette de saveurs pour réveill(on)er vos papilles »
Julie PAGESSE tel: 06 65 21 50 67
 Naturopathe - Réflexologue

CONFERENCE ET ATELIER « Gestion du stress et relaxation »
JEUDI 15 NOVEMBRE 19h30 15€
 Comment gérer efficacement son stress et apprendre à se relaxer. Reconnaître les signaux de stress et identifier les agents stressants. Conseils pratiques pour combattre le stress et atelier de relaxation.
Ludovic VENET tel: 06 70 15 95 18
 Géobiologue

ATELIER SUR LA REFLEXOLOGIE AURICULAIRE
SAMEDI 24 NOVEMBRE 15h-17h participation libre
 Venez recevoir des explications, démonstrations et applications de cette méthode ancienne qui permet d'agir sur de nombreux troubles (stress, douleur, choc, deuil...)
Hélène BELLET tel: 06 30 90 67 91
 Réflexologue

ATELIER « Connaissance de soi et Sens au travail »
VENDREDI 30 NOVEMBRE 9h-11h 15€
 Développer la connaissance de Soi pour vivre en cohérence même au travail! Plusieurs thématiques explorées, de connaissance de Soi pour vous permettre de construire une vie qui vous ressemble.

ATELIER « identifier son job Cohérent »
VENDREDI 18 JANVIER 9h-11h 15€
Annabelle PLENIER tel: 06 85 19 05 69
 Coaching Vie Professionnelle

DECOUVERTE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
SAMEDI 8 DECEMBRE 14h-19h
 Soin personnalisé 30mn 20€
 La réflexologie plantaire permet de localiser les tensions corporelles et les dysfonctionnements physiologiques, puis de les apaiser, permettant ainsi de retrouver équilibre et vitalité.
Julie PAGESSE tel: 06 65 21 50 67
 Réflexologue

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

La Salle bien-être


LUNDI APRES-MIDI massages
 Uniquement sur RDV: A VOTRE DOMICILE, EN ENTREPRISE, EN EVENEMENTIEL, AU CABINET (VILLEFRANCHE 1/2, BELLEVILLE 1/2)
 Tarif: 1 heure > 50€
 Réduction étudiants et demandeurs d'emploi
 Le massage aide celui qui le reçoit à se réapproprier son corps: il déclenche la relaxation et libère l'esprit...
Françoise PERRIN 06 13 85 56 58

1er MARDI TOUTE LA JOURNEE DU MOIS

 Catherine LOISEAU
 Iridologue
 Naturopathe holistique
 Sur rendez-vous
 Espace autres regards
 01000 Bourg en Bresse
 06 46 37 32 71
 catherineloiseau@orange.fr

MERCREDI MATIN soins esthétiques

 Esthétique et Bien-être
 Ateliers de créations cosmétiques naturels et esthétique à domicile
 Marianna DUBOIS 06 88 31 06 32
 Esthéticienne rootdesessns@outlook.com

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

JEUDI MATIN hypnose

Valérie VINCENT
 Hypnose Thérapeutique Ericksonienne
 07 67 63 39 18
 valerie@be-happy-equilibre.fr
 www.be-happy-equilibre.fr
 Sur RDV Domicile ou Cabinet

VENDREDI TOUTE LA JOURNEE

Coloriste végétale
 Vous accueille tous les vendredis
Amandine
 06 71 86 37 85
 couleuramande.colife@gmail.com

2 SAMEDIS MATINS / MOIS bien être

 Accompagnement bien-être
Katja Drieling
 06 08 82 67 01
 katjadrieling@yahoo.com
 01050 Montmartre sur Saône

1 SAMEDI MATIN / MOIS parentalité
 Consultations « PARENTALITE »
 Etre parents et accompagner son enfant/ado par un outil efficace:
 le THEME de NAISSANCE, reflet de la personnalité
1 samedi matin/mois
Sylvette GONNON Tél: 06 08 93 45 31
 Astrothérapeute s.gonnon@orange.fr

NATUROPATHE RÉFLEXOLOGUE
 Certifiée FENA

Julie PAGESSE
 julie.pagesse@free.fr
 T. 06 65 21 50 67

Valérie VINCENT
 Hypnose Thérapeutique Ericksonienne
 07 67 63 39 18
 valerie@be-happy-equilibre.fr
 www.be-happy-equilibre.fr
 Sur RDV Domicile ou Cabinet

Uniquement sur RDV: A VOTRE DOMICILE, EN ENTREPRISE, EN EVENEMENTIEL, AU CABINET (VILLEFRANCHE 1/2, BELLEVILLE 1/2)
 Tarif: 1 heure > 50€
 Réduction étudiants et demandeurs d'emploi
 Le massage aide celui qui le reçoit à se réapproprier son corps: il déclenche la relaxation et libère l'esprit...
Françoise PERRIN 06 13 85 56 58

la cabane



Bio monde
 www.saveurnaturebio.com
 Saveurnaturesaintjeandardieres

la cabane
 de **SAVEUR NATURE**
 S'INFORMER
 PARTAGER APPRENDRE
 S'EPANOUR
 Conférences Animations Ateliers
 Salle bien-être
PROGRAMME

SEPTEMBRE - OCTOBRE
NOVEMBRE - DECEMBRE 2018

JOURNEES PORTES OUVERTES
SAMEDI 15 SEPTEMBRE
 245 rue du parc St Jean
 (proche rue de l'étang)
 69220 Saint jean d'Ardières
 saveurnaturesaintjeandardieres



la cabane C'EST :

Un espace ouvert à tous autour de la « bio » et du bien-être.

Un lieu d'informations, d'initiations, de transmissions et de créations.

Un lieu pour se ressourcer, partager, prendre soin de soi, construire ensemble, découvrir de nouvelles pratiques.

et voir autrement...

Conférences Animations Ateliers
Initiations Salle bien-être

LA CABANE c'est aussi des professionnels qui seront heureux de vous accompagner dans une approche simple, ludique, pratique et conviviale.

LA CABANE c'est encore une « petite pépinière » pour les personnes qui changent de profession et d'orientation.

LA CABANE c'est enfin un lieu créé, soutenu, et en interaction avec l'activité et l'engagement du magasin.

INITIATIONS & APPRENTISSAGES PRATIQUES

CYCLE D'APPROCHE et D'APPRENTISSAGE PRATIQUE des HUILES ESSENTIELLE
9 thématiques sur 1 année, les 1^{er} LUNDI du mois
19h30 à 22h 30 euros/thème

L'engagement se prend sur 1 année entière
Initiation définie pour une approche méthodique. Expérimentation pratique pour Ressentir, Utiliser leurs qualités, et obtenir les résultats attendus !

Présentation et inscriptions le 24 septembre à 19h30 (entrée libre)

Thème 1: Découvrir qualité, structure, fabrication, administration
Pratique: Huiles hivernales, inhalations, diffuseur
Thème 2: Se constituer une trousse de base de 12 huiles
Pratique: Huiles hivernales, inhalations, diffuseur
Thème 3: Comment mieux respirer, chronicité, allergies
Pratique: assainir avec des sprays atmosphériques
Thème 4: Troubles digestifs, colon irritable, nutrition
Complémentaire: probiotiques, intestins, foie
Thème 5: Pathologies rhumatismales, douleurs
Complémentaire: Techniques par pommade, huiles Végétales
Thème 6: Dermatologie et trouble de l'humeur, stress, sommeil
Pratique: Reconnaître les manifestations de la peau
Thème 7: Garder sa vitalité, détoxication,
Complémentaire: vitamines, oligoéléments, enzymes
Thème 8: Entretien de notre corps, poids de forme, cellulite, hémorroïdes
Pratique: huiles de massage, drainages
Thème 9: Enfants et adolescents, acné, boutons, hyperactivité, motivation...
Pratique: Analyse des tempéraments.

Sylvette GONNON tel: 06 08 93 45 31
Astro-quantique-Flours de Bach et Huiles essentielles

INITIATION PRATIQUE A LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
9 modules sur l'année, les 2^{èmes} LUNDI du mois
19h à 22h 30 euros/module

L'engagement se prend sur 1 année entière
Progression choisie pour acquérir des notions simples et structurées. Mise en pratique immédiate des notions pour être autonome. Un support écrit comme référentiel.

Présentation et inscriptions le 17 septembre à 19h30 (entrée libre)

Module 1: YangShengFa, entretenir la , comment rester en bonne santé
Pratique: Exercices de santé et de longue vie (QiGong, TaiChi)
Module 2: Philosophie chinoise et place de l'Homme dans l'univers
Pratique: Apprendre à pratiquer la "relaxation coréenne"
Module 3: Le Qi et la physiologie énergétique, les 5 éléments
Pratique: Reconnaître et ressentir les méridiens d'acupuncture
Module 4: Les causes des maladies, correspondance avec les saisons
Pratique: Apprendre à utiliser les ventouses
Module 5: Le bilan énergétique, le pouls, la langue
Pratique: Les techniques du massage chinois TuiNa
Module 6: Présentation des outils thérapeutiques
Pratique: Apprendre un TuiNa du corps entier
Module 7: Le système méridien et l'acupuncture
Pratique: Apprendre les points d'acupression indispensables
Module 8: La pharmacopée chinoise,
Pratique: Se constituer une pharmacie traditionnelle à la maison
Module 9: La diététique chinoise, énergie et aliments
Pratique: Apprendre des recettes simples pour se soigner à la cuisine.

Emmanuel PASSAS tel: 06 44 10 18 47
Praticien et formateur en MTC (médecine traditionnelle chinoise)

ACTIVITES REGULIERES

ATELIER DE LECTURE D'ŒUVRES PSYCHANALYTIQUES
Le 3^{ème} LUNDI DU MOIS (sauf le 10 septembre)
19h adhésion à l'association 150€/an

Approfondir les concepts relatifs au fonctionnement du psychisme de l'être humain. Et mieux comprendre comment nous fonctionnons.

Jacques CHAPEAU tel: 06 43 37 95 88
Psychanalyste

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE MBSR-MBCT
LUNDI 9h15-11h15 20€/séance

Programme sur 8 semaines pour la réduction du stress. Pratiquer l'entraînement de l'attention par le scan corporel. Et dans le non-jugement, ouvrir l'esprit sur les événements positifs.

Agnès PAUTRAT tel: 06 28 22 72 08
Sophtrologue

ATELIER GROUPE SOPHTROLOGIE
MARDI 9h15-10h15 & 19h-20h 15€

Une pratique mais aussi démarche personnelle qui permet d'aller vers une meilleure connaissance de soi, vers le développement de ses capacités d'action, d'adaptation et d'épanouissement.

Sandrine BOURREAU tel: 06 15 55 27 20
sophtrologue

ATELIERS DE DOMINIQUE LANGLOIS
TECHNIQUES DESSIN ET PEINTURE
MERCREDI 16h-18h 25€ / séance ou 190€ / trimestre

DESSIN ET PEINTURE, EVEIL DES SENS EN MEDIATION.
VENDREDI 14h-16h 25€ / séance ou 190€ / trimestre

SEANCES INDIVIDUELLES EN ART- THERAPIE JEUDI 12h-16h sur rendez-vous

Dominique LANGLOIS tel: 06 21 41 91 79
Art –Thérapeute et Artiste Peintre, certifiée de l'INECAT Paris

ATELIERS D'EXPRESSION ET DE CREATION
JEUDI 9h30-11h30 & 18h30-20h30
14€/séance/trimestre ou 20€/séance ponctuelle

Atelier chant: Accueillir son chant intérieur, le faire naître et grandir dans l'ici et maintenant.
Atelier dessin: Développer l'art d'observer et de dessiner sans le jugement du mental en étant totalement présent dans l'instant.
Atelier terre : Dans l'ici et maintenant, se laisser guider par la terre, laisser faire nos mains, lâcher

notre mental.
Sylvie GOUTTE-NESME tel: 04 74 04 86 23
Art-Thérapeute

CONFERENCES - ECHANGES

PRESENTATION « Les pouvoirs de notre enfant intérieur et de l'instant présent »
JEUDI 20 SEPTEMBRE 20h participation libre

Une présentation pour découvrir des clés: L'importance de se reconnecter à notre enfant intérieur et de développer la présence à l'instant, de solliciter tous nos sens et moyens d'expression.

Sylvie GOUTTE-NESME tel: 04 74 04 86 23
Art-Thérapeute

CONFERENCE: « L'art - thérapie et re - création de soi »
VENDREDI 21 SEPTEMBRE 19h30 entrée libre

« Il arrive parfois que les mots ne suffisent plus pour entrer en contact avec ses émotions profondes, ses sentiments refoulés. L'art-thérapie propose une autre langue.

Dominique LANGLOIS tel: 06 21 41 91 79
Art –Thérapeute et Artiste Peintre, certifiée de l'INECAT Paris

PRESENTATION et INSCRIPTION INITIATION PRATIQUE A LA MEDECINE CHINOISE
LUNDI 17 SEPTEMBRE 19h30 entrée libre

Emmanuel PASSAS tel: 06 44 10 18 47
Praticien et formateur en MTC (médecine traditionnelle chinoise)

PRESENTATION et INSCRIPTION DU CYCLE D'APPRENTISSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES
LUNDI 24 SEPTEMBRE 19h30 entrée libre

Sylvette GONNON tel: 06 08 93 45 31
Pharmacien, Astro-quantique-Flours de Bach et Huiles essentielles

CONFERENCE: LA METHODE MEER « Mincir durablement sans régime avec les neurosciences »
JEUDI 27 SEPTEMBRE 19h30 entrée libre

Delphine PELLET tel: 06 08 93 45 31
Coach neuro-comportementaliste en nutrition

CONFERENCES: « Mieux vivre ses émotions dans son corps ou Comprendre notre chimie émotionnelle »
VENDREDI 28 SEPTEMBRE 19h30 10€

Nous vivons quotidiennement des émotions « positives » ou « négatives » qui provoquent des perturbations dans nos différents métabolismes. Au fil de cette conférence, vous allez découvrir une autre vision de ce qu'on appelle les « psycho-somatisations » ainsi que les principales solutions naturelles pour les juguler.

« Comprendre et résoudre les désordres osseux »
VENDREDI 5 OCTOBRE 19h30 10€

L'ostéoporose: désordre profond du chantier osseux, les os se vident et ne se remplissent plus, provoquant ensuite de nombreux désordres de santé en cascade. Au fil de cette conférence, vous allez découvrir les raisons majeures de ces graves dysfonctionnements ainsi que les principales solutions naturelles pour les juguler.

Marc DAUPHIN tel: 06 75 12 40 86
Litho-thérapeute « la chimie au naturel »

THE RENCONTRE AUTOUR DU MANDALA
SAMEDI 6 OCTOBRE 17h participation libre

Chantal GARCIA, spécialisée dans l'accompagnement et la transmission du Sens Symbolique du Mandala, vous présentera les Ateliers du travail alchimique du Mandala.

Chantal GARCIA tel: 06 10 33 98 19

CONFERENCES - ECHANGES

CONFERENCES « L' Ayurveda au fil des saisons »
MERCREDI 3 OCTOBRE 20h 15€

AUTOMNE: de la récolte des fruits à la chute des feuilles, c'est une période de transition, comment renforcer le système immunitaire et nerveux par l' Ayurveda, et profiter de cette saison. Conseils pratiques.

MERCREDI 5 DECEMBRE 20h 15€

HIVER: saison qui favorise l'intériorité et le repos. Comment appréhender cette saison pour rester en bonne santé? des clés pour se Conseils et mise en place d'une pratique de yoga simple et efficace.

Catherine MARTIN tel: 06 62 30 35 06
Praticienne en Ayurvèda, Enseignante de yoga intégral

CONFERENCE « Le développement personnel par le coaching »
JEUDI 4 OCTOBRE 19h-21h participation libre

Parents: mobilisez vos ressources au profit du développement de vos enfants et du bien-être de la famille.
Professionnels de l'enfance: explorez les solutions pour optimiser votre accompagnement auprès de l'enfant et de ses parents.

MERCREDI 10 OCTOBRE 19h-21h participation libre

Tout public: passez d'une situation peu, voire non satisfaisante à une situation qui a du sens pour vous et qui vous convient.

JEUDI 18 OCTOBRE 19h-21h participation libre

Lycéens et Etudiants: soyez acteurs de votre présent pour assurer votre avenir.

Jessy TOUTANT et Marie LECOMTE, coach professionnelle
tel: 06 80 35 85 95 et tel: 06 89 77 12 83

CONFERENCE SUR LA GEOBIOLOGIE « Le bien-être chez soi » « La santé de l'habitat »
JEUDI 11 OCTOBRE 19h30 participation libre

Découvrir la géobiologie, s'informer sur les différentes pollutions. Conseils pratiques pour se sentir bien chez soi.

Ludovic VENET tel: 06 70 15 95 18
Géobiologue

CONFERENCE –ECHANGE RECONVERSION
Une méthode pour réaliser un changement professionnel épanouissant

MERCREDI 7 NOVEMBRE 19h30-21h30 entrée libre

Présentation de la méthode, Annabelle répondra à vos questions. Bienvenue à ce moment de partage convivial, que vous soyez décidé à vous reconverter ou que vous envisagiez seulement cette possibilité.

Annabelle PLENIER tel: 06 85 19 05 69
Coaching Vie Professionnelle

CONFERENCE - LA BIO : Pour quoi faire?
MERCREDI 24 OCTOBRE 19h30 participation libre

Sous forme d'un échange/débat, Lionel FRANCOIS, gérant du magasin SAVEUR NATURE, ancien Président de Bioconvergence et membre actif du réseau de magasins indépendants Biomonde vous propose de:

- Comprendre l'histoire et les fondements de la Bio.
- Analyser le contexte actuel de la production, transformation et distribution Bio.
- Réfléchir quels peuvent être les choix à prendre dans un magasin afin de continuer à avoir un rôle sur notre territoire.

ATELIERS PONCTUELS

ATELIER AUTO-HYPNOSE 11h-12h30 18€/séance
SAMEDI SAMEDIS: 29/09 - 6/10 - 27/10 - 17/11 - 1/12 et 15/12

L'apprentissage de l'auto-hypnose est ludique et constitué d'exercices progressifs qui s'adaptent à chaque personne. Outils pratiques dès la 1^{ère} participation.

Roselyne QUERRIEN tel: 06 79 41 02 43
Infirmière et Praticienne diplômée en hypnose-Ericksonienne

ATELIERS DE RIGOLOGIE 18h30-19h30 15€
MERCREDIS

Venez mettre du rire dans votre vie, c'est un puissant antistress. Vous repartez détendu, joyeux et avec des outils utiles..

COURS DE RELAXATION 20h-21h 15€
MERCREDI

Enchaînement d'exercices psychocorporels et respiratoires simples pour améliorer votre détente corporelle, mentale et émotionnelle. Vous repartez calme, détendu et avec des outils utiles.

MERCREDIS: 26/09 – 17/10 – 28/11 et 19/12

Valérie DESVIGNES tel: 06 72 45 11 34
Rigologue expert et coach Psychopositif

CONFERENCE-ATELIER GOURMAND 14h30-16h30 15€
SAMEDI 6 OCTOBRE

« moins de viande dans votre assiette »
Un échange gourmand autour des alternatives aux protéines animales.

Julie PAGESSE tel: 06 65 21 50 67
Naturopathe Réflexologue

ATELIER MASSAGE BEBE 10h-12h 15€
VENDREDIS: 12/10 et 16/11

Vous accompagner pour prendre soin de votre bébé dans une activité apaisante et chaleureuse

TENTE ROUGE 20h 15€
VENDREDIS: 12/10 et 30/11

Cercle de femme pour se retrouver entre femmes, sous la tente, dans un espace accueillant et chaleureux pour partager.

Anne BUFFARD tel: 06 47 81 58 99
Doula accompagnante

LES ANIMATIONS DU MAGASIN « CUISINEZ AUTREMENT... »
Avec les conseils experts d'un naturopathe

SAMEDI 13 OCTOBRE 10h-12h 10€

Les super aliments: « Le plein de vitalité pour la rentrée! »
Animé, par **Julie PAGESSE** tel: 06 65 21 50 67
Naturopathe - Réflexologue