JOURNÉE DÉCOUVERTE

Être et Bien-être

Ateliers au programme:

« **Sophrologie** » (Bénédicte Lebatteux)
« **Solutions Naturo pour un bon sommeil** » (Sandrine Crassous)
« **Autohypnose** » (Florence Mazet)
« **(Re)connexion nature** » (Bernadette Commenge)
« **Pleine Conscience** » (Vera Schaefer)
« **Qi Gong** » (Pascale Travaglini-Renard)

Samedi 22 octobre 2022
de 8h30 à 17h00

Couvent des Sœurs Franciscaines
50 Av. Gaston Diderich, 1420 Luxembourg

18 € / personne pour participation aux 6 ateliers
(places limitées)

Infos & réservations : passitravaglini@gmail.com

Organisé par QiGong4You: www.qigong4you.com

Atelier « Sophrologie »
Bénédicte Lebatteux

Formée aux métiers de l'hôtellerie et du tourisme en Allemagne, Bénédicte découvre en 2000 la sophrologie, lors d'une formation, pour la gestion du stress au travail. L'outil la séduit tellement qu'elle se tourne tout naturellement vers des études de Sophrologie afin de devenir sophrologue. Elle fait une formation de deux ans avec la Chambre des salariés au Luxembourg. Cette formation lui permet d'obtenir un Diplôme Universitaire (DU) en techniques de Relaxation et Sophrologie en 2018.

Parallèlement, Bénédicte découvre le Feng shui et devient consultante en Feng shui.

Elle comprend ainsi que ces deux techniques, Sophrologie et Feng Shui, peuvent être complémentaires pour trouver équilibre et harmonie dans son « TOI » et dans son « TOIT »

L'enseignement

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui permet de relâcher le corps et l'esprit par des exercices de respiration, de mouvement musculaire et de visualisation positive. La sophrologie s'adresse à tout public et n'exige aucun matériel spécifique. Les séances peuvent s'effectuer assis, debout, comme allongé. Elle permet de dénouer les tensions physiques et psychiques, canaliser les ruminations, gérer les émotions et développer des pensées positives.

La sophrologie que Bénédicte enseigne, en session de groupe et ou en session individuelle, se portent sur la relaxation dynamique du Pr. Caycedo, le fondateur de la sophrologie caycédienne et de différentes techniques de relaxation telles que le Training Autogène de Schulz et la relaxation progressive de Jacobson.

Pour cette « Journée Être et Bien-être », Bénédicte vous propose un atelier découverte sur la sophrologie.

Déroulement de l'atelier

- Définition de la sophrologie (5/10 minutes)
- Séance de sophrologie (30 minutes) en position assise
- Accueil du ressenti (10 minutes)

Sophrologie, Feng Shui
Bénédicte Lebatteux
(+352) 691 58 24 76
contact@benedictelebatteux.com
www.benedictelebatteux.com

Atelier « Solutions Naturo pour un bon sommeil »

Sandrine Crassous

Sandrine est passionnée de Dame Nature, de la médecine alternative et des outils énergétiques de bien-être et santé. Grâce à son activité professionnelle dans le domaine de l'alimentaire biologique durant 24 ans, elle a intégré les enjeux d'une alimentation vivante et qualitative pour la santé et a souhaité contribuer au respect de notre chère terre nourrissante.

Formée et diplômée à la naturopathie auprès de l'Académie de naturopathie de Luxembourg (ADNL) depuis juin 2022, ce qui l'anime, son nouvel engagement est de partager ses connaissances, éveiller les consciences, accompagner et aider les consultants grâce à des techniques et outils naturopathiques et énergétiques (healy ..).

Pour cette « Journée Être et Bien-être », Sandrine vous propose un atelier découverte sur les « Solutions naturelles Naturo pour un bon sommeil ».

Déroulement de l'atelier

- Courte introduction sur la vision holistique de la naturopathie.
- Facteurs externes perturbateurs de sommeil & hygiène électromagnétique
- Hygiène de vie dans la journée pour se préparer à une bonne nuit
- Troubles du sommeil : comment agir ?
- Pratique de la cohérence cardiaque

Sandrine Crassous
(+352) 621 359 553
mailsandrine@gmail.com
MM Center Rollingen
1 rue Belle-Vue
L-7519 Mersch
https://mm-center.weebly.com

Atelier « Autohypnose »

Florence Mazet-Rémy

Passionnée depuis toujours par l'humain, Florence accompagne individuellement et collectivement des personnes dans l'exploration de leurs propres ressources.

Depuis juin 2021, elle a lancé son activité entrepreneuriale et a créé sa société Athaya. Elle propose différents services pour l'entreprise avec du coaching professionnel, de la consultance Ressources Humaines et des formations.

Elle accompagne aussi des personnes en privé pour un mieux-être basé, entre autres, à partir d'enseignements d'Hypnose Ericksonnienne.

Selon ces enseignements reçus, l'hypnose peut être définie comme un « voyage pour se rendre dans une ville », c'est ainsi un cheminement vers l'accès à l'inconscient.
Lors d'une hypnose, la personne rentre dans un état hypnotique ou dans une transe. Pour reprendre la métaphore du voyage, la transe peut alors se définir comme « l'arrivée et le séjour dans cette ville ».

Pour cette « Journée Être et Bien-être » , Florence vous propose un atelier découverte sur l'autohypnose, technique qui permet de pratiquer l'hypnose pour soi-même.
Pour reprendre la métaphore, c'est comme si vous vous rendiez dans cette fameuse ville sans guide car vous avez fait les repérages auparavant et vous connaissez alors le chemin.

Déroulement de l'atelier
- Explication brève sur le sujet
- Exercices préparatoires
- Pratique de l'autohypnose
- Questions & réponses

Florence Mazet-Rémy
Accompagnement- Coaching Professionnel- Formation
(+352) 621 598 722
florence@athaya.lu
www.athaya.lu

Atelier « (Re)connexion nature »

Bernadette Commenge

Bernadette est du Sud de la France et avec son arrivée au Luxembourg en 2019, pour suivre son compagnon, elle s'est sentie complètement déracinée, en rupture avec son activité d'architecte-urbaniste qui l'a toujours passionnée, dans un environnement inhabituel et loin de ses liens amicaux et familiaux...

Face au stress du redémarrage d'une nouvelle vie, les forêts (très belles au Luxembourg !) l'ont attirée pour s'y promener et finalement beaucoup aidé.

C'est suite à cette expérience, complètement intuitive, que Bernadette a découvert qu'il y avait beaucoup de chercheurs qui travaillaient sur la question des bienfaits de la nature sur la santé.

Elle s'est alors engagée, avec grande curiosité, dans la formation certifiante de " l'Université dans la nature ».

Avec cette formation, basée sur les résultats des recherches scientifiques actuelles, Bernadette a compris l'importance essentielle de la nature pour nous régénérer. En effet, au contact du vivant, nous pouvons reprendre vitalité et calme, contribuer à notre santé, même dans nos modes de vie de plus en plus urbains et stressants. Pour Bernadette c'est devenu évident que c'était une bonne nouvelle à faire connaître !

C'est pourquoi Bernadette est devenue guide de connexion à la nature, en forêt.

Pour cette « Journée Être et Bien-être », Bernadette vous propose un atelier découverte sur l'Activité (re)connexion nature.

Déroulement de l'atelier

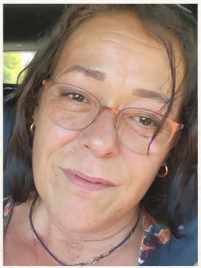
Comme vous serez en salle, vous ne pourrez pas vraiment apprécier les bienfaits d'une telle activité, mais Bernadette vous donnera quelques clés sur l'intérêt de la nature pour votre bien-être et un aperçu de ce que peut être une connexion nature en forêt.

Au plaisir de vous faire partager les ressources insoupçonnées de la nature, en écho avec vos propres ressources !

Bernadette Commenge
b.commenge@free.fr
(+33) 6 81 41 38 90

Atelier « Pleine Conscience »

Vera Schaefer



Il y a 4 ans Vera se trouvait dans une situation professionnelle et privée plutôt compliquée. Ne sachant pas comment gérer ses sentiments de deuil, de tristesse et de colère, elle a commencé à avoir des signes d'un burn out et de dépression (angoisses, ruminations, regrets, fatigue extrême).
Vera était moins performante au travail et une fois à la maison elle dormait, négligeant ainsi ses intérêts et perdant sa joie de vivre. Comme Vera ne voulait pas prendre de médicaments, elle était à la recherche d'une autre solution. Elle s'est tournée vers le MBSR (mindfulness based stress reduction) tout en se documentant au travers de livres et internet.
Avec beaucoup de discipline, Vera a adopté une bonne hygiène de vie en veillant à sa nourriture, son sommeil et a repris ses occupations, telles que jouer du trombone, faire du Yoga, pratiquer le Qi Gong pour la première fois chez Pascale, pratiquer le nordic walking et aller au sauna. Vera pratiquait également la pleine conscience et la méditation en pleine conscience, surtout pendant les moments du shutdown.
Vivant seule, la pratique de la pleine conscience a aidé Vera à ne pas retomber dans les pièges d'une dépression. Elle se sentait moins envahie par les émotions et a su les canaliser.
Vera a fait des études d'éducatrice graduée et travaille actuellement dans une maison relais.

L'enseignement

Pratiquer la pleine conscience c'est percevoir consciemment les choses qui sont là à l'instant même. La pratique de la pleine conscience est fortement liée non seulement à nos 5 sens mais aussi à notre mental.
En pratiquant la pleine conscience on pourra le cas échéant régler nos émotions si on est fortement envahi par celles-ci. En plus on sera capable de reconnaître tout de suite lorsqu'on se trouve dans un cercle vicieux de ruminations ou de mauvais comportements.
En se concentrant sur son souffle pendant les méditations, on observe ses émotions, ses sentiments, ses pensées s'enfiler et qu'on laisse passer sans les juger tout en acceptant ce qui est là, agréable, douloureux ou indifférent. En restant dans l'instant même on n'est pas influencé des réminiscences du passé, ni par la peur d'un futur incertain.

Pour cette « Journée Être et Bien-être », Vera vous propose un atelier découverte sur la Pleine Conscience.

Déroulement de l'atelier

- quelques petits exercices de pleine conscience à faire dans la vie de tous les jours
- des méditations en pleine conscience de Christophe André, médecin psychiatre, auteur, psychologue et psychothérapeute

Vera Schaefer
(+352) 621 640 890
schaefer.vera88@gmail.com

Atelier « Qi Gong »

Pascale Travaglini-Renard

Après avoir pratiqué la danse et le yoga durant de nombreuses années, Pascale était en recherche d'une discipline corporelle qui considère l'être humain dans toutes ses dimensions.
C'est ainsi qu'il y a plus de 15 ans, ses pas l'ont conduit vers le Qi Gong qui représente pour elle une discipline passionnante permettant l'harmonisation de notre microcosme avec le macrocosme.
Depuis de nombreuses années, elle a le plaisir de pouvoir partager et de faire bénéficier de cet enseignement les personnes en recherche d'une pratique corporelle et d'un art de vivre.

Comme le Qi Gong et la Médecine Traditionnelle Chinoise sont devenus de véritables passions pour elle, Pascale continue à se former régulièrement.

Après un cursus de :
- 2 ans à "Ling Gui Healing School California"
- 3 ans à l'école AVE (Arts et Voies Énergétiques, Luxembourg)
- 4 ans à l'école "Les Temps du Corps" de Paris,

Pascale a obtenu les diplômes de professeur de Qi Gong et de Méditation.

Elle a également souhaité approfondir encore davantage ses connaissances en Médecine Traditionnelle Chinoise en suivant auprès d'écoles de grande renommée à Paris, des formations diplômantes en :
- acupuncture,
- diététique chinoise,
- pharmacopée chinoise,
- diagnostic en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Depuis 2022 elle est disciple de la lignée Longmen, 21ième génération.

Pour cette « Journée Être et Bien-être », Pascale vous propose un atelier découverte sur le Qi Gong.

Déroulement de l'atelier
- Automassages
- Qi Gong pour tonifier le Poumon
- Qi Gong pour calmer et nourrir le Cœur

Pascale Travaglini-Renard
QiGong4You
www.qigong4you.com
passitravaglini@gmail.com
(+352) 691 45 28 46