



ATELIERS Mercredi 9 octobre

15H30 - Accueil et émargement des premiers congressistes (*Pensez à vous munir de votre attestation d'inscription*)

A partir de 16H30 : Au travers de différents ateliers... Le corps dans tous ses états...

Dans le cadre de cette première demi-journée, six ateliers vous sont proposés. Ils vous permettront de découvrir différentes techniques corporelles. Les inscriptions à ces ateliers seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée des bulletins d'inscription aux 28^e Journées Nationales d'Études.

De 16H30 à 17H15 et 17H30 à 18H15 : 3 ateliers

- **KINESIOLOGIE**, animé par Madame Françoise HARDY (20 personnes par séance de **45 minutes**)
La kinésiologie est une technique psychocorporelle, un mode de communication avec le corps qui va permettre de communiquer avec l'état de stress ou de non-stress, par un verrouillage ou non du muscle... Par le biais de ce test musculaire, le corps va donner des réponses et nous permettre ainsi de mieux connaître notre fonctionnement et d'améliorer notre potentiel...
- **REIKI**, Madame Anne JULIOT, animé par assistante familiale et Monsieur Patrick BUISSIERE, maître en Reiki (50 personnes par séance de **45 minutes**)
Le Reiki aide à développer ses potentiels sur les plans émotionnel, mental, physique, spirituel. Nous vous invitons à découvrir ses applications, ses bienfaits et participer à un soin collectif.
- **SOPHROLOGIE**, Madame Florence ZINS, assistante familiale (20 personnes par séance de **45 minutes**)
Une invitation à la pratique du travail en sophrologie, qui permet grâce à la respiration et à la concentration, une prise de conscience du corps et de ses sensations.

De 16H30 à 16H50, de 17H à 17H20, de 17H30 à 17H50, de 18H à 18H20 :

- 1 atelier **SNOOZELEN** animé par Madame Estelle RENAUD, éducatrice spécialisée (15 personnes par séance de **20 minutes**)
La salle Snoezelen est une bulle de douceur agréable, sécurisante, apaisante, hors du temps et de l'environnement habituel. Ce lieu favorise un moment de partage émotionnel, de détente, de lâcher prise, d'évasion et de bien-être...

De 16H30 à 18H

- **QI GONG**, animé par Monsieur Patrick BANDIERA, 4^{ème} Duan de l'association QI GONG de santé chinoise, (25 personnes, une séance de **1h30**)
Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est un ensemble d'exercices (ni gymnastique ni sport) destinés à harmoniser les trois éléments de la pratique : l'esprit, le corps et la respiration... Venez découvrir !

De 17 H à 19 H :

- **DANSE TRADITIONNELLE ET MODERNE**, animé par Monsieur Patrice PERDRISOT, danseur (1 groupe de 60 personnes – **1 séance de 2 heures**)
Laissons-nous guider pour une initiation à la danse en ligne, en cercle, seul à deux ou à plusieurs. Une invitation à la découverte pour vous donner l'envie de danser avec plaisir sur des rythmes variés et un large choix musical...