

Vos intervenants, associés Seminaris

Céline LE GRACIET

Praticienne en soins psycho-corporels : SHIATSU, art du toucher japonais, Aquarelaxtion et instructrice MISP, initier le toucher bienveillant chez les enfants.



Éric SPAMPINATO

Coach en développement personnel, particuliers et entrepreneurs, spécialiste des thérapies brèves.



Béatrice ENGARD

Peintre intuitive, sculptrice et énergéticienne
Animatrice d'ateliers vibratoires



Par leurs diversités de chemin de vie, Céline, Béatrice et Éric mettent en commun leurs expériences complémentaires pour élaborer des séminaires orientés vers le bien-être au profit des participants. Ils ont fondé **SEMINARIS** sur une spécificité, composer des programmes de séminaires sur-mesure s'adressant aux particuliers comme aux entreprises, autour de 7 thèmes génériques.



eminaris

Créatrice de séminaires sur-mesure

Ainsi va la vie pour tous

Une journée pour soi

24 avril 2022

Date limite d'inscription : 17 avril.

22 mai 2022

Date limite d'inscription : 15 mai.

Au Domaine bien-être et nature, 17 rue des allées 33890 Gensac

Nombre de participants : 8 à 20 pers.

Que vous apporte cette journée en immersion ?

À travers plusieurs ateliers complémentaires animés par les intervenants, les participants seront impliqués au travers d'exercices corporels, émotionnels, ludiques et créatifs par des méthodes actives pour :

- Harmoniser son positionnement physique et psychique
 - Mieux gérer les émotions qui tétanisent
 - Maîtriser le stress de la prise de parole
 - Entretenir sa saisonnalité
 - Révéler sa créativité

Programme de la journée

8h30 – Accueil des participants & consigne relative au digital.

9h/10h45 – Atelier 1 en salle Rez-de-jardin et/ou dans la nature avec Céline
Pause de 15mn

11h/12h30 – Reprise avec Éric en salle Vue sur la vallée pour le 2^e atelier
Pause repas traiteur entre 12h30 et 13h50

14h/15h45 – Reprise avec Béatrice en salle Vue sur la vallée pour le 3^e atelier
Pause de 15 mn

16h/16h30 – Fin de journée sous forme d'un jeu de rôle collectif.

16h45 – Départ des participants

Atelier 1

Les 5 saisons de l'énergie

Au Japon, le Do-In est une méthode de longue vie et se définit ainsi, Do, pressions et mobilisations sur soi-même tout en faisant In, des respirations profondes, « *faire entrer de l'air frais dans le corps* ».

C'est la combinaison d'un travail corporel et mental qui vise à stimuler les grandes fonctions du corps via les stimulations de nos « *méridiens* ». Relaxation active, car on en est le maître-d'œuvre, le Do-In permet de libérer certains canaux d'énergie pour en alimenter d'autres.

Démarrage de l'atelier en conscience de ses actions en intérieur et/ou dans la nature selon le temps :

- Silence et concentration de l'instant présent, maître-mot de l'atelier.
- Découvrir sa posture, sa respiration, la respiration primaire, l'écoute du rythme, pour emprunter la voie de l'énergie.

L'atelier se conclut par une relaxation guidée : lâcher-prise pour approcher la sérénité.

Prévoir une tenue souple et confortable pour l'atelier, dont un vêtement ou accessoire vert, ainsi que serviette/coussin/couverture.



Coût du séminaire

180 € par personne

Participation au déjeuner : 20€/p

Possibilité d'amener son déjeuner

Atelier fin de journée

Jeu de rôle collectif

La clôture du séminaire propose des échanges entre les participants et les intervenants sur l'état d'esprit de la journée, les ressentis, les bénéfices des transmissions et les envies nouvelles.

Atelier 2

Lâcher-prise, liberté

Qu'est-ce-que le « lâcher prise » ? Comment couper les liens invisibles qui nous tiennent ?

Définir les liens de dépendance, des exemples, nous parlons de lâcher prise, mais comment faire ? Comment identifier les liens qui nous empêchent de dire STOP à ce qui nous « prends » :

- Travail interactif sur tout ce qui empêche actuellement les participants d'être dans ce « lâcher prise » naturellement. Apprendre à se libérer définitivement des sources de nos difficultés émotionnelles.
- Repérage individuel des situations vécues de lien de dépendance avec les outils numériques par exemple.
- Mise en situation.

Atelier 3

Potentiels, créativité, découverte

L'immersion dans la **peinture intuitive** favorise la déconnexion de notre mental, la **confiance** en nos capacités à transformer, produire, créer et stimule la créativité. Elle donne accès à la partie créatrice de notre **empreinte personnelle** profonde laissant place à l'émergence de notre potentiel intérieur.

Découvrez l'énergie vibratoire de chaque saison et l'importance pour notre corps et notre esprit du respect des cycles grâce à la **réalisation d'un Mandala aux couleurs de la saison**.

L'atelier aborde des techniques diverses de peintures acryliques, notamment *Art fluide* et *Pouring*.

Aucune connaissance en peinture pour des résultats surprenants !

Matériel fourni. Prévoir uniquement un tablier.

Les créations vous appartiennent, vous pouvez les emmener.