



- 11h00 **DO IN Vitalité, les points essentiels d'automassage qui soulagent**
Laura Delannoy
- 11h45 **En finir une bonne fois avec mes ruminations**
Anne-Marie Nolo
- 14h00 **Découverte de la danse bien-être
Danse libre en connexion avec son corps**
Rehana Colombatto
- 15h15 **L'énergie subtile : découverte du clair ressenti**
Samuel Sebag
- 16h15 **Atelier Sophro-Yoga
Venez découvrir une pratique douce pour vous détendre avec bienveillance et écoute de soi**
Corinne Esnoult



ANIMATIONS SUR STAND

Shiatsu, séance découverte – 15 mn
Laura Delannoy

Guidance et animation en image
Martine Dautel

Découverte du coaching – séance gratuite de 15 mn. Analyse de votre problématique et premiers éléments de réponse
Anne-Marie Nolot

Rééquilibrage énergétique – 15 mn
Emmanuelle Pichot

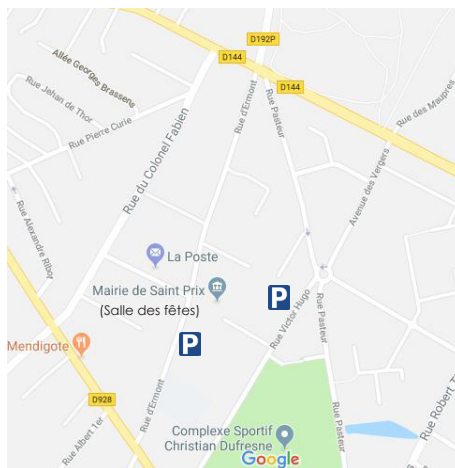
DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023
Entrée libre – de 10h à 19h

Animations sur stand

Séances individuelles

Ateliers découvertes

Conférences



SALLE DES FÊTES DE SAINT-PRIX
45 rue d'Ermont, Saint-Prix
(Hôtel de Ville)

DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023
Entrée libre – de 10h à 19h

ALLIANCES BIEN-ÊTRE



Val d'Oise

Inscription aux ateliers et animations
auprès des thérapeutes concernés
Attention places limitées

Suivez-nous et retrouvez le programme sur :



Alliances Bien-être

www.alliances-bienetre.org



alliances95

SALLE DES FÊTES DE SAINT-PRIX
45 rue d'Ermont (Hôtel de Ville)
Saint-Prix

www.saintprix.fr mairie@saintprix.fr alliances.bienetre95@gmail.com

www.alliances-bienetre.org



- Ville de Saint-Prix -



- Ville de Saint-Prix -





BEXON MARINA

Méthode Feldenkrais™ – Soulager vos douleurs chroniques avec une pratique corporelle adaptée à vos besoins.
06 70 71 87 21 - <https://marina-bexon.fr>

COLOMBATTO REHANA

Danse intuitive inspirée de la danse des 5 rythmes.
Méditation dansée – Lâcher le mental – Libérer les tensions – Danser dans la joie.
06 01 40 60 60 - <https://dansebienetre.fr>

DAUTEL MARTINE

Magnétisme – Soins bio-énergétique – Soigner l'âme – Diététique chinoise – Guidance bien-être
06 63 33 96 76 - www.shiatsu-saintprix.fr

DELANNOY LAURA

Shiatsu – Chi Nei Tsang – Tuina – Kobido – Ventouses
Atelier Do In et méditation – Diététique médecine chinoise
06 63 33 96 76 - www.shiatsu-saintprix.fr

DESPINGRE MATTHIEU

Hypnothérapeute – Formateur en auto-hypnose
06 84 35 68 35 - www.matthieudespringre.com

ERNOULT-RAKOTOFIRINGA CHANTAL

Vente de produits de bien-être de Madagascar : huiles essentielles, huiles de massage, pierres, cosmétiques naturels, aloé, moringa
06 20 14 63 14 - www.ermada.fr

ESNOULT CORINNE

Sophrologie – Hypnose Ericksonienne
06 86 46 53 37
www.theraneo.com/corinne-esnoul-pretations.html

GAGNON MARTINE

Coach et conférencière en développement personnel
06 87 62 31 18 - www.coaching-confiance.com

GOUFFAUD MARINE

Ostéopathe DO. Manipulation thérapeutique douce – Médecine des ventouses
06 43 22 31 35 - doctolib.fr

JANNIN PIERRE

Méthode Rosen – Approche corporelle de relation entre les tensions musculaires chroniques et la vie émotionnelle
06 71 64 83 40 - pierre-jannin.com



LEMAIRE SYLVIE

Sophrologue (Formation Caycédienne)
06 43 16 73 50 - lasophrodesylvie@gmail.com

MONTFAJON PIERRE-ALEXANDRE

Ostéopathe - Manipulations et mobilisations articulaires, viscérales, crâniennes, actions sur le stress-somato émotionnel, urgences, douleurs chroniques, sportifs.
Du nourrisson à l'adulte
06 23 64 67 22 - doctolib.fr

NOLOT ANNE-MARIE

Coach certifiée et conférencière – Développement personnel – Estime et confiance en soi – Gestion des émotions – Gestion du stress – Retour à l'emploi
06 70 19 43 28 - www.dynacoach.fr

PICHOT EMMANUELLE

Praticienne en Psycho Bio Acupressure (PBA) – Méthode douce pour rééquilibrer énergétiquement grâce aux circuits d'acupressure et évacuer les blocages émotionnels.
06 03 22 14 99 - pichot.emmanuelle@free.fr

SEBAG ISABELLE

Coach personnel et professionnel – Consultante en bilan de compétences
07 88 27 80 67 - www.isabellesebag-coaching.com

SEBAG SAMUEL

Praticien en Thérapie Énergétique – Nettoyage des mémoires bloquantes et rééquilibrage énergétique
06 07 66 02 80 - www.samulsebag-energeticien.com

SPISSER LAURE

9 types de massages bien-être : Californien, Thaïlandais, Hawaïen, Suédois, Deep Tissue, Minceur, Prénatal, Drainage Lymphatique, Visage & Cuir chevelu
06 20 03 84 25 - www.hera-massage.com

WONG HOÏ

Réflexologie - Thérapie manuelle – Massage viscéral – Libérer les blocages corporels
06 31 58 97 47 - www.shiatsu-reflexologie95.fr



14h00 **Retrouver du sens dans sa vie professionnelle**

Isabelle Sebag

14h50 **Retrouver de la confiance en soi**

Martine Gagnon

15h40 **Les bienfaits du magnétisme, mes expériences sur la santé Soigner l'âme pour guérir le corps**

Martine Dautel

16h30 **9 astuces pour booster votre confiance en vous**

Anne-Marie Nolot

