



## 26 octobre 2024

### PROGRAMMATION ATELIERS-CONFÉRENCES GRATUITS



11h00 à 12h00

**A la découverte du Human Design**  
Chloé Fripiat



13h00 à 14h00

**Explorer la pleine conscience**  
Florie Béthume



14h00 à 15h00

**Stress et alimentation :  
quels sont les liens ?**  
Stéphanie Bolterys



15h00 à 16h00

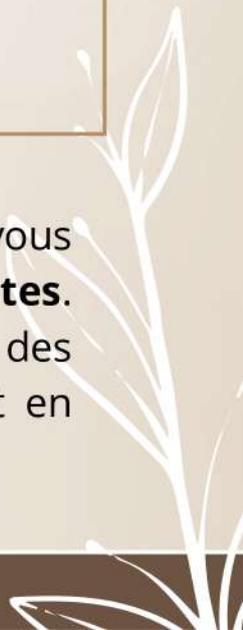
**Le conte visionnaire :  
inspiration et intuition**  
Raphaëlle Bouillon



16h00 à 17h00

**Tarot initiatique  
et Fête de Samhain**  
Patricia Barakat

Venez découvrir et expérimenter **des ateliers gratuits** qui vous inviteront à explorer **des pratiques lumineuses et enrichissantes**. Ces sessions gratuites ont été conçues pour vous offrir des moments de détente, de ressourcement et d'inspiration, tout en vous permettant d'explorer différentes approches du bien-être.





**11h00 à 12h00**

## **A la découverte du Human Design**

Chloé Fripiat - *Coach de vie*

**Le Human Design** est un outil de connaissance de soi qui révèle notre schéma énergétique unique, basé sur les énergies planétaires à la naissance. Il nous aide à comprendre nos talents et potentiels innés, ainsi que nos zones de vulnérabilité, afin de vivre en accord avec notre véritable nature. C'est l'occasion de découvrir ce merveilleux outil



**13h00 à 14h00**

## **Explorer la pleine conscience**

Florie Béthume - *Personal trainer, Coach en mieux-être*

**Découvrez un atelier de pleine conscience** où vous explorerez un exercice de body scan pour vous reconnecter à votre corps, suivi d'une dégustation méditative de chocolat pour éveiller pleinement vos sens.

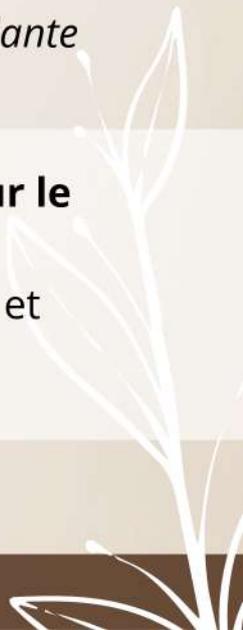


**14h00 à 15h00**

## **Stress et alimentation : quels sont les liens ?**

Stéphanie Bolterys - *Diététicienne gourmande et bienveillante*

**Mieux comprendre les mécanismes du stress et son influence sur le poids;** découvrir le rôle de l'assiette dans la résistance au stress. Conférence d'introduction au cycle des 2 ateliers pratiques du 20/11 et 4/12





# La Casa Ad Meliora

JOURNÉE PORTES OUVERTES 2024

PROGRAMMATION - ATELIERS-CONFÉRENCES



**15h00 à 16h00**

## **Le conte visionnaire : inspiration et intuition**

Raphaëlle Bouillon - *Art-thérapeute, conteuse, psychomotricienne*

**Les contes sont inspirants; ils nous guident vers nous même !** Laissez-vous guider par les histoires d'Eva Luna (écrites par la merveilleuse Isabelle Allende), des contes au goût d'Amérique du Sud) ou encore par la visionnaire Clarissa Pinkola Estes et ses femmes qui courent avec les loups. Vous rencontrerez la guérisseuse Bellissa Crepusculario et si vous avez de la chance... vous repartirez avec un message rien que pour vous !



**16h00 à 17h00**

## **Tarot initiatique et Fête de Samhain**

Patricia Barakat - *Tarologue et thérapeute*

Lors de cet atelier vous allez découvrir **l'univers fascinant du Tarot** de Marseille, véritable outil initiatique. Et nous nous irons explorer en détails 2 Arcanes majeures qui accompagnent bien la fête de Samhain, nouvel an des sorcières qui a lieu le 31 octobre.

