

# ATELIERS (A) -CONFERENCES (C)

**SAMEDI**

Pont-à-Mousson 2024

HORAIRE	THEME	INTERVENANT	DESCRIPTIF
<b>10h30-11h15</b>	Sophro-conte "L'éveil de la luciole" un atelier parents-enfants autour des 5 sens.	<b>LUCILE TEDESCO</b>	Un moment de partage entre parents et enfants de 4ans à 10 ans
<b>11h30-12h15 - A</b>	Mieux vivre les émotions pour les enfants de 4 à 10 ans	<b>CECILE MICLO</b>	Exercices ludiques pour apprendre à identifier et exprimer les émotions.
<b>13h00-13h45</b>	Sophrologie et Vitalité	<b>JESSICA ARON</b>	Relaxation et visualisation
<b>14h00-14h45 - C</b>	La spiruline, effet de mode ou réel superaliment ?	<b>ROMAIN GASTALDELLO</b>	La spiruline est de plus en plus mise en avant. Est-elle le fruit d'une simple mode ou cette notoriété est-elle justifiée? Pourquoi se retrouve-t-elle controversée? Venez à la découverte de cette algue particulière
<b>15h00-15h45 - A</b>	Les messages du corps en psycho corporel.	<b>NATHALIE BREIT</b>	Entends ce que te dis ton corps !
<b>16h00-16h45 - A</b>	Mise en pratique de la méditation de transmission.	<b>PATRICK LISCH</b>	La méditation de transmission est la synthèse de deux yogas : le Karma yoga ou yoga du service, et le Laya yoga ou yoga des énergies.
<b>17h00-17h45</b>	Thérapie Manuelle Somato-Emotionnelle - Méthode Demelt	<b>JEAN MICHEL DEMELT</b>	La Thérapie manuelle somato-émotionnelle créée et enseignée par Jean Michel Demelt a pour but de libérer les tensions et d'équilibrer le système nerveux neuro-végétatif. Les résultats performants dans l'efficacité à long terme sont dûs à un travail simultané sur 4 niveaux : PHYSIQUE, NEURO-VEGETATIF, EMOTIONNEL et MENTAL. Ces différents niveaux permettent de traiter les symptômes et de trouver les causes profondes des pathologies.
<b>18h00-18h45</b>	Mieux dormir avec la sophrologie	<b>CECILE MICLO</b>	Techniques et astuces pour faciliter l'endormissement et retrouver le sommeil réparateur