



Focus CARNAVAL DE L'ESPACE

proposé par Sébastien Cefelman

Le carnaval de l'espace est un moment d'expression unique en musique au rythme des percussions vers La Plage des Vergnes ! Durant cette semaine, préparons tous ensemble le **carnaval de l'Espace Des Possibles** : création de masques, maquillages et déguisements. L'espace devient "UN GRAND CARNAVAL" durant une soirée incontournable proposé par Sébastien Cefelman !

Coordinateur semaine :

// Fondateur : Yves Donnars // Président Jardiner Ses Possibles : Denis Accarias

DOMAINE	PRÉNOM NOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITÉ	DESSCRIPTIF
ACTIVITE PHYSIQUES & SPORTIVES	Titouan ROCHE GATIN <i>Judoka</i>	X			ATELIER MULTISPORTS ENFANTS	Pratique de différents sports co-construits avec les enfants en fonction des souhaits.
	Grâce BRECHEMIER <i>Enseignante arts du cirque</i>	X	X		ATELIER CIRQUE	Initiation et découverte des arts du cirque Echauffement corporel acrobatie et manipulation d'objets
	Nicole MEYLAN <i>Professeur de YOGA</i>	X	X	X	MARCHE AFGHANE	Cet atelier t'apportera une profonde vitalité grâce à cette marche en conscience qui synchronise respiration et marche au grand air.
	Caroline GATIN ROCHE <i>Psychomotricienne et coach pilates</i>		X	X	INITIATION PILATES	Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui permet de connaître son corps en profondeur et de le tonifier. C'est une gymnastique sans contrainte, accessible à tout âge.
	Joël ROCHE <i>Formateur aikido - aikidoka Tème Dan</i>			X	EXPERIMENTER ES PRINCIPES DE L'AIKIDO	Lors de cet atelier, nous expérimenterons quelques principes fondateurs de l'aikido (non opposition, harmonisation, unité corps/esprit, ...) Nous aborderons ces principes en pratiquant des exercices seuls ou à deux <i>Afin que cet atelier soit accessible à tou(te)s, les situations de travail seront sécurisées et simplifiées. Il n'y a donc pas de prérequis attendus.</i>
Agathe ZELLER <i>Enseignante danse et thérapeute</i>		X	X	RENFOCEMENT MUSCULAIRE SOUS FORME DE JEU LUDIQUE	« La grande traversée », résoudre le mystère d'un trésor volé. A partir d'une carte avec différents territoires (forêts, rivières ...etc), chaque équipe devra atteindre le plus rapidement possible le trésor disparu. Chaque case réserve des surprises et des pièges.	
ARTS PLASTIQUES	Audrey GABORY <i>Animatrice enfants</i>	X	X		ATURE CRÉATIVE	Ateliers créatifs à partir d'objets ou matières recyclées ou avec des "trésors de la Nature" (bois, coquillages, végétaux...)
	Nadine BOUTEILLER <i>Professeure des écoles</i>	X	X		ATELIER MANUEL POUR PETITE MAIN	Création manuel réalisé à partir de matériaux recyclés qui serviront de base à la fabrication de sables colorés, de sachats de senteurs...
	Maribé VIAU <i>Art thérapeute</i>	X	X	X	CREATION FLORALE	Apprendre différentes techniques de création à partir d'éléments naturels
	Joël DALLOCCHIO <i>Artiste Pédagogue</i>	X	X	X	SCULPTER LA PIERRE	Production d'un bas-relief, haut-relief ou ronde-bosse, inspiré par l'Inde
	Françoise VILLENEUVE <i>Animatrice art-plastique</i>		X	X	DELIRES D'ENCRE	Nous partirons du Zentangle (dessin de motifs répétitifs très simples) pour l'intégrer dans nos peintures abstraites à l'encre, réalisées avec une expression gestuelle libre. <i>Aucun pratique de dessin n'est nécessaire, l'atelier est très accessible à tous. Lâcher prise et détente garantis !</i>

	Brigitte RUBAN <i>Artiste peintre professionnel</i>			X	OUVRIR SON REGARD SUR LA BEAUTE DU MONDE <i>Grâce à son cerveau droit et au dessin</i>	Comment grâce à une série de petits exercices ludiques qui libèrent le cerveau droit, on accède rapidement à un nouveau regard, ouvert sur le Merveilleux, et à une capacité à dessiner de façon juste et réaliste;
	Colas RENARD <i>Dessinateur illustratif et artiste graveur</i>	X	X	X	DESSIN D'OBSERVATION	Je nous propose quelques astuces et moments d'entraînements pour retranscrire notre vision vers le papier. Dessiner ce que l'on voit, et pas ce que l'on sait. La nature & les gens font de très bons modèles. Lors d'une séance, chacun.e peut alterner entre dessiner ou être dessiné.e ! (en habits)
COACHING & TECHNIQUE D'ÉPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Christine MORIN <i>Psychologue et Pédagogue</i>	X	X	X	COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET PEINTURE ARNO STERN	Partager une activité ludique et conviviale en famille, acquérir des pratiques et des codes communs, un savoir faire grâce à la communication bienveillante et à la peinture Arno Stern
	Sylvie HASSAN <i>Patricienne PNL</i>			X	VOTRE ARBRE DE VIE: <i>Apprendre à mieux vous connaître</i>	Vous voulez prendre un temps pour mieux vous connaître ? Faire un point sur votre parcours et lui donner Vie. Alors Venez dessiner votre arbre de Vie
	Sabine WATELAR <i>Sage femme, consultante et formatrice</i>			X	Cercle de paroles autour du féminin et masculin, le couple et la famille	Un moment de partage où chacun pourra exprimer son objectif personnel et collectif pour le groupe en présence dans ce cercle. Suivi de temps de paroles, respiration et mouvements (comme la danse intuitive)
	Agnès ROGER <i>Médiatrice Familiale</i>			X	DIMINUER SON STRESS ET FAIRE FACE A SON QUOTIDIEN	Pouvoir être à la fois à l'écoute de soi et de(s) l'autre(s) , avec L' APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE développée par CARL ROGERS
	Laure ZICARELLI <i>Patricienne PNL</i>			X	LEADERSHIP AU FEMININ <i>Contact ta puissance de femme pour incarmer le changement</i>	Participatif, introspectif, dans une approche tête-cœur-corps. un espace de transformation de soi pour mieux transformer le monde autour de soi. vous meuvent et inspirer une humanité plus juste et éclairée.
	Simon HECKMANN <i>Formateur CMV</i>			X	COMMUNICATION CONSCIENTE SELON LA CNV	Pour découvrir ou approfondir la CNV, par la pratique, cette méthode simple et puissante . Pour prendre conscience et transformer ce qui nous limite dans la communication, avec les autres et avec nous-mêmes. Pour développer l'ouverture du cœur.
	Germaine SARTENAER - Marc VAN RYSSELBERGHE <i>Thérapeute et Facilitateur IMAGO</i>			X	MIEUX COMMUNIQUER DANS SON COUPLE AVEC LA METHODE IMAGO	Améliorer la communication et mettre de la sécurité dans la relation parce que deux points de vues différents peuvent coexister sans danger.
	Claire PATTERSON <i>Psychologue</i>			X	ETRE OU NE PAS ETRE EN CONTACT	Sur la base de la théorie de la Gestalt thérapie, je souhaiterais animer un atelier autour des mécanismes de régulation du contact. Comment ces mécanismes (l'introjection, la projection, la déflexion, la confluence, l'égotisme) peuvent-ils interférer dans notre relation aux autres? Ce sera l'objet de cet atelier mêlant exercices corporels, relationnels et réflexifs.
	Jean BEN AÏM et Robert CHASSANG <i>Formateur approche Rogerienne</i>			X	DEVELOPPER A LA FOIS SON AUTHENTICITÉ ET SON EMPATHIE	Pouvoir être à la fois à l'écoute de soi et de(s) l'autre(s) , avec L'"APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE" développée par CARL ROGERS
	Nicolas LAVROFF <i>Coach, formateur CNV</i>			X	MIEUX COOPÉRER POUR MIEUX SE COMPRENDRE	A l'aide des jeux coopératifs, développer l'intelligence émotionnelle, relationnelle et collective. Un atelier dynamique, ludique pour pour se connecter à soi et aux autres.
Didier DUHAZE <i>Poète Slameur</i>			X	SLAM DONNE EN VIE	Le Slam pour Écrire sans technique et sans fascicule Écrire sans tactique et sans calcul Écrire avec des ratures Pour accepter tes fêlures Écrire sans armure Pour découvrir ta signature	

	Sylvie POMIANEK <i>Enseignante, intervenante en communication bienveillante</i>			X	CERCLE DE JEUNE FILLES	Atelier où les jeunes filles pourront parler, danser, créer librement dans un espace bienveillant. Des activités ludiques et créatives leur permettront d'explorer la notion de consentement et de prendre conscience de leurs ressentis.
	Luis Miguel MARINHO <i>Lithothérapeute</i>	x	X	X	DECOUVERTE DES MINERAUX ET RELIANCE MINERALE	et certaines des propriétés principales des minéraux et de ce que j'appelle la Reliance Minérale. Une mise en relation perceptive, sensible et intuitive, qui invite à découvrir ce magnifique 1er Règne du vivant, à la fois si subtil et puissant, qui a tant à nous offrir au niveau de ses propriétés et à nous enseigner.
	Céline BIZEUL <i>Hypnothérapeute</i>	x	X	X	Apprentissage de l'auto-hypnose	L'apprentissage de l'auto-hypnose peut vous permettre d'activer d'autres processus dans l'inconscient pour libérer les schémas limitants et découvrir ou redécouvrir qui vous êtes au fond de vous et ainsi profiter pleinement de la vie, des émotions qui s'expriment et écouter tous vos ressentis.
	Alan STACEY <i>Coach PNL</i>			X	Coaching your Inner Success (in English)	Our outer world reflects our inner world. If we want to change our outer world, we have to change our inner world to reflect what we want. In this atelier you will learn how to create your inner environment for success
	Sylvie MELLA <i>Masseuse certifiée</i>			X	INITIATION MASSAGE <i>Ayurvédique, reflexologie plantaire, amma</i>	Pratiquer les massages sur soi-même ainsi que sur un binôme, apprendre et maîtriser différentes manœuvres et apprendre les bonnes postures, comprendre les principes énergétiques
	Hervé STEVE <i>Formateur en massage</i>			X	Massage Terpsichore	Quand le massage devient une danse : relier le corps, l'esprit et les émotions dans la fluidité du Massage Terpsichore, telle est la vocation de ce massage élevé au rang d'un art. Massage relaxant qui apporte bien-être, sérénité et énergie. Le Massage Terpsichore met l'accent sur la respiration du masseur à l'écoute de la respiration du massé. Sur ces deux rythmes croisés, avec lenteur et précision, entre douceur et puissance, le masseur associe la respiration du massé à une succession de tensions-détentes en s'appuyant sur sa propre respiration.
	Alok Samadhana ROUSSEAU <i>Formateur Tantra</i>			X	MEDITATIONS TANTRIQUES	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité) Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Manuel Paris <i>Animateur Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF <i>La voix du corps, la voie du cœur</i>	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité) Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Jean-François JOCHIM Animateur <i>Yoga du Rire</i>	X	X	X	YOGA DU RIRE ET ACTIVITES LUDIQUES	Le yoga du rire est une activité de détente de groupe qui consiste à retrouver ou développer notre capacité naturelle d'être joyeux et de rire. Il permet ainsi de tirer tout les bénéfices du rire entre autre relâchement, confiance en soi, spontanéité, joie et beaucoup d'autres choses à découvrir ensemble.
	Jacques PRENAT <i>Pédagogue & Danse Thérapeute</i>	x	X	x	DANSE RYTHME THERAPIE <i>par l'Expression Primitive</i>	Danse-rythme-thérapie par l'Expression Primitive, qui associe rythme d'un tambour, mouvements symboliques et voix. Une activité conviviale régénérante que j'adapte aux participant*es. Par Le plaisir d'une gestuelle simple partagée en groupe, vous détressez, retrouvez l'énergie de la relation aux autres. Se trouver, soi. Formation France Schott-Billmann.
	Stéphane ARNOUX <i>Art Thérapeute</i>			X	L'ATELIER DU VIVANT <i>Explorations en art-thérapie : mouvement, sonore, écriture</i>	De l'écriture, du mouvement, du sonore : nous allons voyager en arts-thérapies au moyen de différents médiums, à la rencontre de soi, dans la relation à l'autre. Le chemin est le but.

	Yann LE GUEVEL <i>Coach</i>			X	COMMENT CONSTRUIRE SON EQUILIBRE	A travers du chant intuitif, de l'écriture spontanée et de la danse libre nous allons revisiter notre relation avec les parents réels que nous avons eu, nous délester de ce vécu, puis créer en nous les parents archétypaux. Au cours de la semaine nous allons ainsi passer de l'enfant blessé à l'adulte stable, centré, indépendant, doux et aimant.
	Romana GIACHINO <i>Professeure de Yoga</i>			X	MEDITATION	Méditation "laïque" afin de permettre à tous de bénéficier des bienfaits de cette pratique autant sur le plan mental que physique, elle améliore l'humeur, réduit le stress, l'anxiété, la dépression, permet la gestion des émotions, elle améliore l'attention, la mémoire, la créativité, la santé cardiovasculaire et l'immunité.
	Janine MARTY <i>Professeure de Yoga</i>	X			YOGA CREATIF ET LUDIQUE	Tout d'abord, je propose un yoga attractif puisqu'il s'adresse à des enfants ; il s'appuie sur les asanas enseignées en Yoga Traditionnel mais les postures que je présente aux enfants sont plus ludiques tant dans leur dénomination que dans leur exécution. Dans un deuxième temps chaque enfant crée un carnet de voyage en lien avec l'atelier.
	Isabelle VERLAY <i>Professeure de Watsu</i>			X	WATSU	Relaxation profonde en eau chaude Massage type shiatsu Lâcher prise
	Dominique BOURDIN <i>Art Dramatique</i>			X	CONSTRUIRE DES MOMENTS DE THEATRE	Le but de cet atelier est de construire « en conscience » des moments de théâtre, des situations émotionnellement fortes et justes, et de les mettre en jeu. Des improvisations faites dans un « premier jet » sont reprises afin de les approfondir peu à peu en s'appuyant sur différentes techniques du travail d'acteur.
	Zanou LLANTA <i>Animatrice d'atelier d'improvisation théâtrale</i>				IMPROVIZ ADONF	Tu as envie de t'amuser, de co-créer, de développer ta prise de parole en public, ta confiance en toi, ton imaginaire, ton sens de l'écoute, ta spontanéité, ton sens de l'écoute et du contact, avec des exercices progressifs, dans une ambiance ludique et bienveillante, rejoins-nous à l'atelier d'impro theatrale
	Patrick AUBERTIN <i>Coach écrivain</i>			X	ECRITURE MÉDITATIVE <i>Vers une écriture plus intime</i>	Plus qu'un atelier d'écriture, cette expérience vous amènera à une exploration profonde de vous-même.
	Sandrine MERCIER <i>Journaliste, enseignante podcast</i>			X	CRÉER SON PODCAST	Le podcast est en plein boom et devient un moyen d'expression et de communication puissant. Trouver le bon sujet, comment enregistrer, monter, réaliser et diffuser sur les plateformes. Chacun repartira avec un épisode de son podcast !
	Carmel MODAFFARI-MITIFIOT <i>Enseignante français et FLE</i>	X	X	X	FRANCAIS LANGUE ETRANGERE	Expérimenter l'accès à une langue étrangère par une maîtrise physique et corporelle : utilisation du souffle, placement corporel précis. Techniques initiées par Régine Chopinot.
	Agnès VAN GINNEKEN <i>Formatrice pour adulte et langue des signes</i>	X	X	X	PREMIER PAS VERS LA COMMUNICATION GESTUELLE <i>La langue des signes</i>	Qui n'a jamais été en difficulté pour se faire comprendre à l'étranger ou face à une personne parlant une autre langue ? Spontanément, chacun va se tourner vers l'utilisation des gestes. C'est un mode de communication universel que nous pouvons tous être amené à utiliser. Sur la base de la langue des signes, venez parfaire l'usage de votre corps comme outil de communication.
	Yanna BYLS <i>Conteuse vagabonde, écrivaine</i>			X	ECRITURE AUTHENTIQUE DE SOI <i>Au fil de l'âme</i> Voyage au cœur des planètes de notre système solaire	Atelier d'écriture inspiré des mythes grecs, grâce à la narration spontanée, au récit inspiré, à la prose jaillissante et la poésie. Afin de laisser éclore nos floraisons renouvelées, puisé dans notre sensibilité, notre histoire et notre âme, nous cheminerons au fil des séances à la rencontre des mythes grecs, dont les histoires fondatrices ont infusé notre civilisation, nos croyances, notre psyché et notre vision du monde.
ECOLOGIE, PERMACULTURE ET BRICOLAGE	Dimitri KOHN <i>Consultant Accompagnement au Changement</i>			X	PLONGEZ DANS L'ACTION ECOLOGIQUE <i>Sensibilisation Environnementale</i>	Venez réaliser une plongée captivante dans les enjeux qui façonnent notre planète. A travers plusieurs thématiques telles que le climat, la biodiversité, l'énergie, le numérique, les océans...

MUSIQUE - CHANT - DANSE	Djamila DJOUANI <i>Musicienne Percussionniste</i>	X	X		PERCU/CONTES ADO/Enfants	Atelier de cocréation, découverte des rythmes et des sons pour inventer des contes et devenir créateur de monde Travail rythmique / Danse / Chant Deviens qui tu es	
	Hélène RULLON <i>Animatrice Chant</i>	X	X	X	PROGRESSER EN MUSIQUE PAR L'IMPROVISATION VOCALE	Tout le monde peut chanter et progresser en musique grâce à ces jeux d'impro vocaux a capella et autour du clavier	
	Claudie LABOURDETTE <i>Enseignante EPS</i>				X	DANSE, ATELIER COREGRAPHIQUE	Improviser, fixer, mémoriser, et présenter une chorégraphie en fin de semaine Le plaisir d'un projet collectif qui voit peu à peu s'assembler les pièces d'un puzzle pour un objectif final : danser sur scène ! L'atelier est ouvert les premiers jours, puis se ferme pour une plus grande cohésion du groupe et une préparation qui s'intensifie.
	Marie Claire DELALANDRE et Christophe HENRY <i>Animateur et formatrice biodanza</i>	X	X	X		BIODANZA FAMILLE	Proposer de découvrir ou d'approfondir la connaissance de soi par le biais du mouvement dansé ! Le plaisir d'être ensemble dans un groupe bienveillant et chaleureux pour oser, se rencontrer, se découvrir soi même et découvrir l'autre .
	Sylvie GRIVEL <i>Facilitatrice Biodanza</i>				X	BIODANZA	S'accepter pour mieux s'aimer et par là-même mieux aimer les autres .
	Marie Claire DELALANDRE et Christophe HENRY <i>et Formatrice Biodanza</i>	X	X	X		BIODANZA FAMILLE	Proposer de découvrir ou d'approfondir la connaissance de soi par le biais du mouvement dansé ! Le plaisir d'être ensemble dans un groupe bienveillant et chaleureux pour oser, se rencontrer, se découvrir soi même et découvrir l'autre .
	Alain MONTEBRAN <i>Professeur de danse, tai chi et Feldenkrais</i>				X	DANSE CONTACT IMPRO	Feldenkrais et danse contact avec impro.
	Alice JACQUET-ASSELIN <i>Danseuse Orientale</i>	X	X	X		INITIATION A LA DANSE ORIENTALE	Je m'adapterai aux participants pour faire évoluer l'atelier. Le but serait de réaliser une petite chorégraphie mais aussi de travailler sur le partage, la confiance en soi et l'écoute du corps. Chaque séance sera orchestrée autour de moments forts: relaxation et étirements, mise en activités et coordination des mouvements, expression chorégraphique (parfois guidée, parfois improvisée).
	Agnès LEPIN <i>des Ecoles Professeure</i>	X	X	X		DANSE ISRAEL	La danse d'Israël est un alliage de féminité, de force, de rythmes, de douceur: danses en cercles, de couples, individuelles, en ligne, danses traditionnelles ou modernes... C'est une danse de transmission qui traverse les générations. Conviviale, à la portée de toutes et tous, où règnent la simplicité et la joie de danser ensemble.
	Eric PERON <i>Musicien poly-instrumentaliste, facteur d'instruments ethniques</i>					COMMUNICATION PAR LES SONS	Plaisir de jouer ensemble sur un instrumentarium d'instruments de musique du monde, oser rencontrer l'autre, découvrir sa propre créativité au service du groupe, afin d'élargir son langage musical intuitif et spontané.
	Sébastien CEFELMAN <i>Percussionniste professionnel</i>	X	X	X		ATELIER DE PERCUSSION <i>La mayo des Rythmes carnaval</i>	Venez jouer des percussions afro brésiliennes
	Annabelle DE VILLEDIEU <i>Musicothérapeute</i>				X	DIDGERIDOO ET GUMBARDE	Venez découvrir et vous initier au Didgeridoo
	Sara DOTTA <i>Danseuse professionnelle</i>	X	X	X		TANGO CONTACT	Danse improvisation, basée sur les principes du Tango argentin et la Contact Improvisation: à partir de certains mouvements clés de deux disciplines, venez faire émerger le ressenti personnel de chacun, dans la rencontre avec l'autre.
	Marc LACENAIRE & Elisabeth JALLU <i>Professeur de Tango argentin</i>			X	X	TANGO ARGENTIN	Pour débutants ou pour revoir les fondamentaux, acquérir les pas de base et une petite chorégraphie.
Enfants & ados							

ACTIVITE PHYSIQUES & SPORTIVES	Titouan ROCHE GATIN <i>Judoka</i>	X			ATELIER MULTISPORTS ENFANTS	Pratique de différents sports co-construits avec les enfants en fonction des souhaits.
CULTURE & EXPRESSION	Audrey GABORY <i>Animatrice enfants</i>	X	X		ATURE CRÉATIVE	Ateliers créatifs à partir d'objets ou matières recyclées ou avec des "trésors de la Nature" (bois, coquillages, végétaux...)
	Stéphanie GRASLAND <i>Animatrice enfants</i>	X	X		ATELIER CRÉATIF	Laisser libre cours à la créativité et l'imagination au travers de différentes activités: galets décorés au Posca, tissage "œil de Dieu", tableau de visualisation etc...
	Elisabeth JOUANNE <i>Enseignante en école maternelle et professeur de yoga</i>	X	X		HATHA et NIDRA YOGA	Technique de relaxation profonde, ressourcement / jeux ludiques autour du corps pour mieux se connaître et s'approprier

RECOMMANDATIONS : Choisir deux ateliers maximum par jour et pas plus de deux ateliers dit "A suivre avec modération". Cette liste est uniquement indicative car certains ateliers sont susceptibles d'être modifiés, complets ou annulés à la dernière minute. Chacun(e), prend la responsabilité pour lui même et adhère aux chartes de l'association Jardiner Ses Possibles : www.jardinersepossibles.org