

**FOCUS "Haut les Masques":** Accompagner "vers le haut" les différents aspects de nos personnalités (en grecque la persona signifie masque) Ca promet des moments inoubliables et fertiles. C'est l'occasion d'une pause régénérante, afin de retrouver l'élan et notre fierté, l'occasion de faire le point. Que souhaitons-nous épanouir ? quelles relations cultiver ? Cultiver nos projets et les faire avancé !

Une partie des ateliers permettra également de préparer la grande fête d'Halloween avec la création de costumes et la préparation d'un parcours ponctué de contes et spectacles, du chant, de la danse, de la création de personnages pour une déambulation artistique. Le collectif d'artiste EVI nous accompagnera.

[www.jardinensespossibles.org](http://www.jardinensespossibles.org) - [www.espacedespossibles.eu](http://www.espacedespossibles.eu)

Collectif coordonnateur de la semaine : // Yves Donnars, Denis Accarias, Laurent Ulmer, Christine Kechichi,

DOMAINE	PRÉNOM NOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITÉ	DESCRIPTIF
ACTIVITE PHYSIQUES & SPORTIVES, renforçant concentration et intériorité.	Véronique JEAN PICTON <i>Passionnée de marche afghane</i>	X	X	X	MARCHE AFGHANE SUR LA PLAGE	Cet atelier t'apportera une profonde vitalité grâce à cette marche en intériorité qui synchronise respiration et pas, au grand air.
	Annie BUQUET <i>Professeur de Yoga</i>			X	YOGA IYENGAR	Développer votre intelligence corporelle, avec le yoga Iyengar, basée sur les alignements, les directions, la précision des postures, un ressenti corporelle d'évolution encourageante pour la souplesse, les ancrages, l'équilibre, le renforcement musculaire, la durée dans les postures, la possibilité de pratique malgré les douleurs, la correction bienveillante et soutenue de l'enseignant, l'apaisement du mental, la détente, la concentration, la respiration
	Natacha DEVIE <i>Animatrice d'atelier d'écriture et de méditation</i>			X	REVEIL MEDITATIF AVEC DES TECHNIQUES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI	Je propose un espace de présence à soi et à son environnement, en alternant l'assise et des mises en mouvement douces du corps. La lecture de courts textes de diverses traditions, en ponctuant l'atelier, accompagne et soutient ces moments d'intériorité simple et incarnée.
	Bernard FAGOT <i>Professeur de Sport</i>		X	X	RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CARDIO ET ETIREMENTS	Venez pratiquer et vous faire du bien! Des séances complètes de sport alternant en fonction des journées renforcement musculaire, cardio et étirements -
ARTS PLASTIQUES	Anne Moré <i>Artiste polyvalente, accompagnatrice de créativité</i>	X	X		PEINDRE ENSEMBLE OU TROUVER SON STYLE	Inspiratrice de talents. grâce à une progression pédagogique: -savoir observer.- dessiner-retourner-peindre.- personnaliser Sur la base de vos propres idées et des livres d' Arts et de la documentation proposés, vous choisirez votre sujet et l'interpréter. Ceci dans un cadre intergénérationnel et d'interactions sociales
	Maribé VIAU <i>Art-Thérapeute</i>	X	X	X	CRÉATION DE PARURES FLORALES	Création de parures florales pour le défilé : masques, chapeaux, ceintures, colliers, bracelets etc...
	Claire CHEVRIER <i>Prof. art plastique - Ecole Duperré</i>		X	X	PEINDRE LES FLEURS AUX ENCRE	Peindre des fleurs comme Georges O.Keiffer aux encres
	Cécile Cuzzubbo <i>Professeure Art plastique</i>		X	X	CARNET DE VOYAGE	Carnet de voyage avec une invitation à dessiner et peindre votre grimoire de sorcière, vos recettes "diaboliques" en vous appuyant sur un "conte et légendes d'Halloween" en aquarelle et techniques mixtes !
	Joël DALLOCCIO <i>Artiste pédagogue</i>			X	SCULPTER LA PIERRE	Production d'un bas-relief, haut-relief ou ronde-bosse
COACHING & TECHNIQUE D'ÉPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Jacques MARECHAL <i>Formateur en communication relationnelle Méthode ESPERE®</i>		X	X	RÉALISER SON PORTE CARTE RELATIONNELLE	Partir de ce bel Espace avec un objet à glisser dans votre sac, votre poche que vous pourrez utiliser au quotidien de votre vie. Des ateliers dynamiques, ludiques avec le support de la visualisation, un des outils de la Méthode ESPERE® initiée par le psychosociologue Jacques Salomé
	En attente			X	FACILITATION IMAGO SOLO	- permettre au couple de voir les interactions dans leurs relation, leurs proposer un autre regard sur leur communication et leurs offrir une nouvelle approche dans leurs échanges et partages. - pour la facilitation familiale inviter 1 famille différente par jour pour travailler avec eux leur communication.
	Harold GENTIAL <i>Psychologue</i>			X	ABORDER UNE TRANSITION PROFESSIONNELLE	Proposer des outils pour aborder au mieux une transition professionnelle importante.
	EMELINE BOULLAULT <i>Formatrice de formateur</i>			X	FORMATION ANCIENS ET NOUVEAUX PROPOSANTS	Vous êtes nouveau ou ancien proposant ? Vous souhaitez vous améliorer ou devenir proposant ? Je vous écoute sur vos questionnements pour animer à l'Espace. Je vous aide à construire vos ateliers avec une pédagogie socio-constructiviste en lien avec les valeurs espaciennes. En individuel ou en groupe.
	Monica REYSSET <i>Psycho-praticienne</i>			X	L'ÉMOI, C'EST PAS MOI Clarification et Émotions	Exploration des moments clés de notre vie et trouver -qui sait- un sens : à travers nos sensations, nos émotions, nos pensées... Grâce à la Clarification de Mental, au modèle IFS (International Family System) et à la TPV (Théorie Polyvagale) nous alternerons des moments d'expérimentation, de jeux et des protocoles spécifiques de communication.
	François BISIGLIA <i>Ingénieur en aéronautique / Chercheur passionné</i>			X	LES BIAIS COGNITIFS : L'ART DU DOUTE	A partir d'une observation, notre cerveau a tendance à produire très vite une hypothèse. Et nous avons tendance, en moyenne, à croire que cette hypothèse qui nous vient à l'esprit est sûrement vraie. Et pour valider cette hypothèse, nous pensons qu'il n'y qu'à trouver toutes les preuves que cela est vrai. Nous sommes alors dans un biais de confirmation. Nous pouvons alors penser que celui qui a une hypothèse différente se trompe. L'art du doute est une démarche collective, cumulative et corrective. Il consiste à intégrer différents points de vue, parfois biaisés ou partiels, pour bâtir une synthèse.
	Sylvie HASSAN <i>Coach bien-être, Praticienne PNL, conférencière</i>			X	VOTRE ARBRE DE VIE: Apprendre à mieux vous connaître	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
	Ludivine LEMARIE <i>Coach Thérapeute, Formatrice et Conférencière</i>			X	CONFIANCE EN SOI ET LEADERSHIP	Ouvrons un cercle de réflexion autour de 2 questions : - Comment la Confiance en soi et le Leadership sont intimement liés ? - Quels sont les piliers sur lesquels s'appuyer dans les moments de doutes ? Ludivine fera émerger les Clés fondamentales pour installer plus de Sérénité et favoriser un sentiment d'accomplissement stable et durable dans vos enjeux professionnels comme dans votre sphère personnelle.

	<b>Dominique BOYER</b> <i>Psychiatre</i>			X	ETRE EMPATHIQUE POUR "REPARER" SA VIE	En petit groupe fermé, 6 à 12 participants , je vous proposerai des notions pratiques et des exercices ludiques pour travailler l'empathie.
	<b>Florence DEBRAY</b> <i>Maître en PNL et Coache</i>			X	S'AIMER PLUS ET DÉCIDER DE SA VIE	Elle profitera de ce Temps d'écoute de qualité pour vous délivrer :
CORPS & MIEUX ÊTRE	<b>Fabrice PLANÇON</b> <i>Animateur tantra</i>			X	TANTRA MÉDITATIF ©	// Au début, énoncé et validation du cadre - Tantra Méditatif // 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."
	<b>Jean-LOUIS JAMBUS</b> <i>Kinésithérapeute</i>			X	MARCHE CONSCIENTE ET MEDITATION SOUFIE	Meditation Soufie ?
	<b>Stéphane LEFEBVRE</b> <i>Ingénieur conception produits et CAO</i>		X	X	RELAXATION PROFONDE A LA HARPE DE CRISTAL	Atelier à la harpe de cristal est une relaxation profonde qui amène à un voyage intérieur. L'effet est divers selon les gens : sentiment de calme intérieur, déstressant, nuits plus paisibles, bien être en général, etc
	<b>Isabelle THIERRY</b> <i>Praticienne en massage et toucher massage</i>			X	EXPÉRIMENTATION DU TOUCHER EN REVISITANT LE MASSAGE THAÏ ET HAWAÏEN	Expérimenter les différents touchers en revisitant le massage Thaï plutôt dynamique et l'Hawaïen ou lomi lomi plutôt enveloppant. Travail également sur le corps où chaque mouvement part du bassin pour former une danse, la souplesse et l'énergie de la danse massage.
	<b>Monica GONZALEZ</b> <i>Praticienne en massage bien-être, Certifiée en Massage Calif+, formée au Massage sportif et au massage Deep tissue</i>			X	DÉNOUER LES TENSIONS MUSCULAIRES AVEC DES GESTES DE MASSAGE POUR SPORTIF	Grâce à des manoeuvres et des enchaînements choisis, découvrez un massage de relaxation et de détente musculaire.
CULTURE & EXPRESSION	<b>Sophie JAFFE</b> <i>Coach formatrice</i>	X	X		THÉÂTRE DE MASQUES	Libérer l'expressivité et la créativité corporelle (création de scènes muettes) Prendre conscience que le moindre mouvement, est évocateur et en dit long (cf: communication non verbale). Accéder à un état de réceptivité en se libérant toute intentionnalité (ne pas chercher à contrôler). Co-construire avec l'autre (écoute active et acceptation). Explorer les relations et la simplicité en allant à l'essentiel. Faire l'expérience du masque neutre pour soi et devant public.
	<b>Yanna BYLS</b> <i>Conteuse, Écrivaine, Poétesse</i>			X	ATELIER D'ÉCRITURE Au fil de l'Être Autour des archétypes du tarot de Marseille	Grace à des consignes philosophiques et joyeuses, tu seras invité à visiter tes souvenirs, tes émotions ou ton histoire et de tisser grâce à l'imaginaire de nouvelles narrations, des poèmes vibrants ou des récits guérisseurs. Entre réalité et fiction, tu navigeras à la rencontre de ta vérité vibrante, de ta magie unique, de ta poésie magnifique, sur les vagues de couleur arc en ciel de tout ce qui te fais....
	<b>Caroline PELLETIER-VUILLERMET</b> <i>Comédienne improvisatrice/ formatrice</i>				THÉÂTRE IMPRO	Les ateliers de théâtre d'improvisation de Caroline vous apprennent à construire des improvisations percutantes en disant "oui, et...", tout en développant votre écoute et votre spontanéité. À travers des jeux d'impro et de connexion au groupe, vous renforcez confiance et créativité, le tout dans une ambiance ludique et bienveillante.
MUSIQUE - CHANT - DANSE	<b>Patrice COLONA D'ISTRIA</b> <i>Perc</i>	X	X	X	PERCUSSIONS	Venez vous essayer ou prendre plaisir à jouer en groupe. Jouer du djembé favorise l'amélioration de la capacité de concentration, l'augmentation du bien-être en général.
	<b>BENNAROCH Jack</b>			X	CHANTER AUTOUR DU PIANO	Chanter le soir ensemble autour d'un piano bar.
	<b>Sylvie GEMMA</b> <i>Chanteuse et</i>	X	X	X	ATELIER CHANT	Au plaisir de chanter ensemble à plusieurs voix autour d'un Hymne, d'un gospel et d'un chant spontané. Pour tout public et sans connaissance de la musique.
	<b>Eric PERON alias RICO</b> <i>Musicien poly-instrumentiste, facteur d'instruments ethniques</i>			X	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.
	<b>Paul MERCIER</b> <i>Musicien professionnel</i>	X	X	X	ANIMATION MUSICALE DE L'APÉRO	Animer avec une formation de musiciens la scène de l'apéro et ouvrir la scène à d'autres musiciens qui s'accompagnent avec guitare ou clavier.
	<b>Erik BOURDET</b> <i>Musicien professionnel</i>	X	X	X	ANIMATION MUSICALE DE L'APÉRO	Animation musicale de l'apéro
	<b>Florence &amp; Marc KNECHT</b> <i>Professeur de tango</i>		X	X	INITIATION TANGO	Initiation au tango pour adultes et adolescents. Intermédiaires bienvenus ils auront quelques enseignements aussi pour leurs niveaux.
	<b>Yannick ABRAZO</b> <i>Professeur de tango</i>			X	DANSE FUSION Danse à 2- Tango et contact	Associer la danse à 2 , la danse libre, le Tango et contact

	<b>Marine DIDIER</b> <i>Professeure de danse</i>		X	X	DECOUVERTE DU LINDY HOP / SWING	Le Lindy Hop est une danse de couple inventée dans les années 1930 à Harlem par la communauté afro-américaine. Elle se danse sur la musique jazz swing (Duke Ellington, Count Basie, Ella Fitzgerald Benny Goodman... Et bien d'autres encore ! ), la musique pop de l'époque. C'est une danse joyeuse, ludique, et un peu cardio :) C'est accessible à toutes les tranches d'âge
	<b>Ohanna Le GUENNEC</b> <i>Animatrice Danse Nomade</i>			X	DANSE NOMADE	Danse Nomade est une proposition de voyage au cœur du corps dansant privilégiant la conscience, la poésie de l'instant et l'ouverture du cœur
<b>Enfants &amp; Ados</b>						
CULTURE & EXPRESSION	<b>Ludivine VENAT</b> <i>Formatrice petite enfance et parentalité.</i>	X	X		MULTI-JEU POUR UNE MULTITUDE DE JOIE	Rejoins-nous pour des jeux collectifs où chacun.se met en avant son potentiel. : force, créativité, intelligence relationnelle, logique... vient nous dévoiler ou découvrir tes supers pouvoirs autour du jeu ! Des jeux élaborés : Chasse aux trésors, rallye photo... mais aussi tes jeux collectifs préférés.
	<b>Sophie JAFFE</b> <i>Coach formatrice</i>	X	X		THÉÂTRE DE MASQUES	Libérer l'expressivité et la créativité corporelle (création de scènes muettes) Prendre conscience que le moindre mouvement, est évocateur et en dit long (cf: communication non verbale). Accéder à un état de réceptivité en se libérant toute intentionnalité (ne pas chercher à contrôler). Co-construire avec l'autre (écoute active et acceptation). Explorer les relations et la simplicité en allant à l'essentiel. Faire l'expérience du masque neutre pour soi et devant public.
ARTS PLASTIQUES	<b>Anne Moré</b> <i>Artiste polyvalente, accompagnatrice de créativité</i>	X	X		PEINDRE ENSEMBLE OU TROUVER SON STYLE	Inspiratrice de talents. grâce à une progression pédagogique: -savoir observer.- dessiner-retourner-peindre.- personnaliser Sur la base de vos propres idées et des livres d' Arts et de la documentation proposés, vous choisissez votre sujet et l'interpréter. Ceci dans un cadre intergénérationnel et d'interactions sociales
	<b>Maribé VIAU</b> <i>Art-Thérapeute</i>	X	X	X	CRÉATION DE PARURES FLORALES	Création de parures florales pour le défilé : masques, chapeaux, ceintures, colliers, bracelets etc...
	<b>Claire CHEVRIER</b> <i>Prof. art plastique - Ecole Duperré</i>		X	X	PEINDRE LES FLEURS AUX ENCRE	Peindre des fleurs comme Georges O.Keiffer aux encres
	<b>Cécile Cuzzubbo</b> <i>Artiste, coach et pédagogue</i>		X	X	CARNET DE VOYAGE	Carnet de voyage avec une invitation à dessiner et peindre votre grimoire de sorcière, vos recettes "diaboliques " en vous appuyant sur un "conte et légendes d'Halloween" en aquarelle et techniques mixtes !
ACTIVITE PHYSIQUES & SPORTIVES	<b>Bernard FAGOT</b>		X	X	RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CARDIO ET ETIREMENTS	Venez pratiquer et vous faire du bien. Des séances complètes de sport alternant en fonction des journées renforcement musculaire , cardio et étirements.
COACHING & TECHNIQUE D'ÉPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	<b>Jacques MARECHAL</b> <i>Formateur en communication relationnelle Méthode ESPERE®</i>		X	X	RÉALISER SON PORTE CARTE RELATIONNELLE	Partir de ce bel Espace avec un objet à glisser dans votre sac, votre poche que vous pourrez utiliser au quotidien de votre vie. Des ateliers dynamiques, ludiques avec le support de la visualisation, un des outils de la Méthode ESPERE® initiée par le psychosociologue Jacques Salomé
MUSIQUE - DANSE - CHANT	<b>Patrice COLONA D'ISTRIA</b> <i>Perc</i>	X	X	X	PERCUSSIONS	Venez vous essayer ou prendre plaisir à jouer en groupe. Jouer du djembé favorise l'amélioration de la capacité de concentration, l'augmentation du bien-être en général.
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 : <a href="http://www.jardinersespossibles.org">www.jardinersespossibles.org</a>						