

Semaine du 13 au 20 Juillet 2024



## Focus : Choisir la vie, la vraie vie / Changement de CAP

proposé par Philippe Nicolas

Ce focus proposera aux jeunes des approches innovantes. La traversée de l'adolescence quels enjeux ? Cette semaine est dédiée à l'épanouissement des jeunes face à des situations physico-socio-psychologique complexes. L'Espace des Possibles propose une semaine d'atelier participatif et de réflexion pour mieux accompagner les jeunes.

## Focus : Nature et Equicoaching

proposé par Catherine Gruffat et Dorothée Perkins (spécialistes permaculture) Sandra Lecomte, directrice de l'école de médiation

Par nature, le cheval a des qualités intrinsèques qui lui permettent d'être le "miroir" de nos comportements. Nous vous invitons à venir vivre au présent et à expérimenter l'alignement "tête-cœur-corps" grâce à l'Equicoaching. A découvrir absolument à L'espace Des Possibles !

www.espacedespossibles.eu

Coordinatrice Semaine : Amélie TURCAN // Fondateur Espace Des Possibles : Yves Donnars // Président Jardinier Ses Possibles : Denis Accarias

| DOMAINE                         | NOM                 | PRENOM                                 | 6/12 ans | 13/17 ans | Adultes | ACTIVITE                                | DESRIPTIF  |
|---------------------------------|---------------------|--|----------|-----------|---------|---|--|
| ACTIVITES PHYSIQUES & SPORTIVES | Carole MACEL        | Prof. d'éducation physique et sportive |          | X         | X       | COURS GLOBAL STRECHING                  | Le stretching global actif (créé par Philippe Souchard) est pratiqué par des équipes sportives de haut niveau (comme le Real Madrid) dans 14 pays du monde. Il s'agit d'une méthode de physiothérapie douce qui permet de retrouver une bonne posture, une bonne souplesse, donc une amplitude de mouvement. Ouvert à tous.  |
|                                 | Anne-Marie PAILLARD | Patricienne Méthode Feldenkrais        |          |           | X       | METHODE FELDENKRAIS                     | Elle a pour but, d'affiner la Conscience Corporelle, dans une vision d'ensemble de la personne. Elle modifie positivement l'image de soi, et conduit à un sentiment de bien-être. Elle prévient d'une usure prématurée du système osseux. Elle permet d'améliorer la souplesse, la fluidité du geste...etc.  |
|                                 | Stéphanie CLERC     | Certifiée Wutao                        |          |           | X       | WUTAO & CHANT DU SOUFFLE                | Le Wutao est un art corporel contemporain global fondé sur la restauration d'une onde dans la colonne vertébrale et la libération de la respiration. Il s'adresse à toutes et tous sans condition d'âge. Pratiquer le Wutao c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment.   |
|                                 | Annie BUQUET        | Professeur yoga Iyengar                |          |           | X       | YOGA IYENDAR                            | Prise de conscience de son corps, de sa respiration, de son énergie - pour une meilleure ouverture à soi, aux autres, à la nature.   |
|                                 | Bruna DANGUIN       | Animateur de théâtre d'improvisation   |          |           | X       | EN COMPAGNIE DES DIVINITES INDIENNES    | Par leur multiplicité, leur étrangeté et leur présence dans le quotidien des indiens, les Déesses et les Dieux de l'hindouisme intriguent, déroutent peut être fascinent sans doute. C'est en leur compagnie que nous vivrons cette semaine tant par quelques évocations que par notre pratique de yoga les illustrant ainsi pour en faire surgir leur "essence". Car les divinités de l'Inde sont de grandes énergies qui animent le cosmos aussi bien que les actes et le cœur des humains...une invitation à suivre leurs pas pour révéler en nous les qualités qu'ils manifestent. |
|                                 | Véronique VAUZELLE  | Coach Sportif                          | X        | X         | X       | MARCHE NORDIQUE ZEN                     | Accessible à tous, pédagogie adaptée<br>La marche nordique stimule le tonus musculaire et soulage les articulations. Grâce aux bâtons, ce sont 90 % du corps qui sont sollicités. Elle permet de travailler l'oxygénation, l'équilibre et la coordination.   |
| ARTS PLASTIQUES                 | Claire CHEVRIER     | Prof. art plastique - Ecole Duperré    | X        | X         | X       | PEINDRE LA NATURE                       | L'idée c'est de peindre sur des supports différents en fonction des thèmes annoncés : sur des carnets, sur des bois flottés, sur des affiches de cinéma, sur des grands formats ou sur des cartes postales. (encre de Chine, encres de couleurs, acrylique, pastels)   |
|                                 | Anne DESANLIS       | Art-Thérapeute                         | X        | X         | X       | SCULPTURES SABLE & NATURE               | La nature abrite beaucoup de matériaux, végétaux ou minéraux qui permettent de réaliser des œuvres artistiques faisant appel à diverses techniques simples.<br>Le sable sera la base de cet atelier entre gravures et tableaux singuliers.   |
|                                 | Maribé VIAU         | Art thérapeute                         | X        | X         | X       | CREATION FLORALE                        | Apprendre différentes techniques de création à partir d'éléments naturels  |
|                                 | Delfine HOVA        | Artiste créatrice de bijou             | X        | X         | X       | CONFECTION DE BIJOUX & OBJETS POETIQUES | Nous apprendrons à imaginer et fabriquer des bijoux uniques et personnels (et/ou objets décoratifs) à partir de matériaux simples (tissus, papiers, perles, breloques etc.)  |
|                                 | Guy LAINE           | Architecte, sculpteur, formateur       | X        | X         | X       | SCULPTURE SUR PIERRE                    | Sculpture moderne sur pierre   |
|                                 | Philippe NICOLAS    | Professeur                             |          | X         |         | CHANGEMENT DE CAP                       | Ce focus proposera aux jeunes des approches innovantes. La traversée de l'adolescence quels enjeux ? Cette semaine est dédiée à l'épanouissement des jeunes face à des situations physico-socio-psychologique complexes. L'Espace des Possibles propose une semaine d'ateliers participatifs et de réflexions pour mieux accompagner les jeunes.   |
|                                 | Emeline BOUILLAULT  | Somato-thérapeute                      |          |           | X       | EMOTION CACHE ET SOMATISATION           | A l'issue des ateliers, ceux qui les auront tous suivis, seront capables de repérer les occasions propices à une désactivation souvent durable de leurs « nœuds émotionnels déléters », de mettre en œuvre leurs ressources naturelles de résolution émotionnelle.   |

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION | Thierry WATTIAUX<br><i>Enseignant Formateur</i>  | X | X | X | COMPRENDRE VITE ET S'EN SOUVENIR LONGTEMPS                        | Comprendre à s'entraîner à mieux utiliser notre cerveau. Selon la méthode proposée le cerveau est plus programmé pour réussir que pour rater en s'appuyant sur l'instinct de survie.   |
|   | Valérie RICHARD<br><i>Experte en développement personnel</i>                             |   |   | X | DECIDER D'ETRE OPTIMISTE  | Un atelier pour travailler son optimisme vis à vis de soi, de sa vie et de ses rêves   |
|   | Sandra Lecomte<br><i>Médiatrice EQUINE</i>   |   | X | X | EQUICOACHING<br><i>Le Cheval Miroir de nos émotions</i>           | Apprendre au contact des chevaux, ajuster nos modes de communication non verbaux, recherche de l'attitude juste, économie d'énergie et de moyens dans les demandes, oser poser des limites, sortir de sa zone de confort...  |
|   | Laure GALVEZ<br><i>Thérapeute Méthode IMAGO</i>  |   |   | X | ATELIER DECOUVERTE DU DIALOGUE RELATIONNEL IMAGO                  | <b>Atelier ouvert aux couples exclusivement.</b> Découvrir et expérimenter l'intention et les principes de la méthode IMAGO, pour renforcer la sécurité relationnelle dans le couple, être un partenaire plus soutenant pour l'autre, et vivre la joie et l'épanouissement!  |
|   | Christelle PILLOT<br><i>Prof. diplômée Yoga</i>  |   | X | X | ATELIER SKETCHNOTING ©<br><i>"Réenchanter vos prises de note"</i> | Utiliser la pensée visuelle pour mieux se connaître, libérer sa créativité, gagner en confiance en soi et mieux communiquer.<br>Un accompagnement pour libérer votre coup de crayon, développer votre langage visuel et réenchanter vos prises de notes ! © = <b>Atelier Professionnalisant</b>  |
| CULTURE & EXPRESSION                                  | Steve AWHTZ<br><i>Formateur</i>  | X | X | X | MYTHE ET REALITES DES INTELLIGENCES ARTIFICIELLES                 | Au milieu de la déferlante des intelligences artificielles de tous bords, quelle place reste-t-il à l'être humain ? Nous établissons ensemble une vision utile de l'IA, pour le bénéfice de tous, en démystifiant son fonctionnement et en replaçant l'être humain à sa juste place.   |
| CULTURE & EXPRESSION                                  | Carmen MODAFFARI-MITIFIOT<br><i>Professeur de lettre et de Français langue étrangère</i> | X | X | X | LE FRANCAIS LANGUE ETRANGERE                                      | Le français en vacances, c'est l'occasion d'expérimenter l'accès à une langue étrangère par une maîtrise physique et corporelle : utilisation du souffle, placement corporel précis - les mêmes qualités que pour la danse. Apprendre une langue, c'est l'incorporer et l'Espace est lieu idéal pour expérimenter ces techniques initiées par Régine Chopinot  |
| CULTURE & EXPRESSION                                  | Marguerite BACHY<br><i>Ecrivaine &amp; formatrice</i>                                    | X | X | X | ENTRELACER MOTS ET IMAGES   | Un aller-retour entre des créations plastiques et l'écriture poétique. permettre aux participants d'aborder plusieurs techniques artistiques pour exprimer leurs ressentis et jouer avec les mots et les images. Oser s'exprimer   |
| CULTURE & EXPRESSION                                  | Monique MARTY<br><i>Comédienne et Formatrice</i>   |   | X | X | LE THEATRE DANS TOUS SES ETATS                                    | De l'antiquité grecque au monde contemporain, le théâtre a toujours fait partie de l'évolution des sociétés. C'est en parodiant Shakespeare « Le monde entier est une scène, hommes et femmes, tous, n'y sont que des acteurs, chacun fait ses entrées, chacun fait ses sorties, et notre vie durant, nous jouons plusieurs rôles. ». Nous vous proposons de vous frotter ludiquement et scéniquement à une découverte des grands courants qui ont marqué l'histoire du théâtre. |
| CULTURE & EXPRESSION                                  | Istvan VANHEUVERZWYN<br><i>Professeur de Théâtre et de communication</i>                 |   |   | X | ATELIER CLOWN & THEATRE GESTUEL                                   | Une semaine avec un formateur clown et une formatrice théâtre gestuel. Dans cet atelier, les deux disciplines se mélangent et se complètent à travers le geste et le théâtre corporel au clown sensible et authentique. Quel clown va naître de ça et comment l'authenticité va raconter l'histoire en mouvement ?   |
| CORPS & MIEUX ETRE                                    | Thinh HOANG-VAN<br><i>Thérapeute</i>   |   |   | X | MASSAGE THERAPIE DU DOS   | Une nouvelle voie qui favorise la conscience du ressenti interne. Une invitation vers une douce plongée au cœur des sensations Cénesthésic, là où rien n'existe plus que ce que l'on ressent pour laisser place au lâcher-prise, à la sensation de bien-être.<br>Une expérience de bienveillance où l'on rencontre parfois un moment simple et absolu  |
|   | Vincent SCEBAT<br><i>Certifié Massage Cénesthésic ©</i>                                  |   |   | X | ATELIER DECOUVERTE MASSAGE CENESTHESIC ©                          | MASSAGE CENESTHESIC® la voie du ressenti... Cette approche ouvre une voie qui favorise la conscience du ressenti intérieur, elle vise à établir un cercle vertueux qui invite à une douce plongée au cœur des sensations cénesthésiques, là « où rien n'existe plus que ce que je ressens » là où le corps inscrit le vécu et le garde précieusement en mémoire, là où se trouve la sensation de bien-être. L'atelier sera une étape initiatique de cette approche.              |
|   | Coralie MARTINEZ<br><i>Animatrice Tantra</i>   |   |   | X | TANTRA MEDITATIF  | <b>// Au début, énoncé et validation du cadre //</b><br>Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants<br>Les exercices d'explorations sont simples et respectueux<br><b>(Toujours habillé - Pas de sexualité):</b><br>Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.  |

|   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|--|---|
|   | <b>Benoit MEUDIC</b><br><i>Animateur Tantra</i>   |   |   | X | <b>TANTRA MEDITATIF</b>  | <b>// Au début, énoncé et validation du cadre //</b><br>Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants<br>Les exercices d'explorations sont simples et respectueux<br><b>(Toujours habillé - Pas de sexualité):</b><br>Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.   |
| <b>ECOLOGIE, PERMACULTURE &amp; BRICOLAGE</b> | <b>Catherine GRUFFAT</b><br><i>Professeuse d'horticulture enseignante en permaculture</i> | X | X | X | <b>AU CONTACT DE LA TERRE ET DU MONDE VEGETAL</b>                  | Partir à la découverte des principales plantes médicinales et des savoirs-faire pour réaliser soi-même quelques cosmétiques et produits aux plantes, comme des baumes à base de cire d'abeilles et de beurre de karité.<br>Mettre en application pratique des gestes de jardinage dans le potager verger permaculturel installé au cœur du grand parc arboré de l'Espace.   |
|   | <b>François LASSERRE</b><br><i>Professeur d'entomologie</i>                               | x | X | X | <b>IDEES VRAIES - IDEES FAUSSES AUTOUR DES INSECTES</b>            | Sensibilisation et médiation aux insectes   |
|   | <b>Jérémy ANCELET</b><br><i>Enseignant permaculture</i>                                   | X | X | X | <b>LAND'ART</b><br><i>L'art d'intégrer nos pratiques au vivant</i> | Utiliser des matériaux de la nature pour faire des créations qui s'intégreront dans le paysage, dans le temps et dans les fonctions du lieu.  |
|   | <b>Julie</b><br><i>Eleveuse</i>   | X | X | X | <b>AUTOUR DE LA LAINE &amp; DE L'ECO PATURAGE</b>                  | Côtoyer et contempler des moutons. Comprendre les différents aspects de l'élevage. Sensibiliser aux enjeux écologiques de l'éco pâturage. Initier aux différentes étapes de la laine.   |
|   | <b>Pascale MACE</b>   | X | X | X | <b>FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS</b>                              | Atelier proposé dans le cadre de la semaine de la nature . Il a pour objectif de s'initier à la fabrication de produits de base ( pour le nettoyage de la maison et soin du corps) à l'aide de recettes simples et rapides faites avec des ingrédients écologiques.<br>Chaque participant pourra repartir avec un recueil de recettes et de conseils.   |
|   | <b>Marie-Pan NAPPEY</b><br><i>Professeuse de Yoga</i>                                     |   | X | X | <b>DE LA BIOLOGIE DANS TON ASSIETTE</b>                            | Tout cru, tout cuit, végétal, flex, jeûnes, detox, sans gluten mais avec du sens! Et si nous prenions l'alimentation et la digestion par le bout de la biologie pour essayer d'éclairer nos choix en matière de nutrition.<br>Un espace de vulgarisation autour de cet aspect si important de la vie, la nutrition, avec toutes les notions d'écologie, de toxicologie environnementale et de plaisir que cela peut comporter ! |
|   | <b>Philippe PELLETIER</b><br><i>Naturopathe</i>   | X | X | X | <b>DECOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES</b>                             | L'objectif est d'apprendre à identifier les principales familles de plantes , avec une partie théorique et une partie pratique dans le cadre de balades à l'intérieur de l'Espace des Possibles.<br>On verra les grandes étapes de l'évolution et les différentes phases de développement des plantes (feuille, fleur, fruit).  |
|   | <b>Brigitte SIEGEL</b><br><i>Ingénieure</i>   |   |   | X | <b>CONNAISSANCE ET UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES</b>         | Nous étudierons certaines huiles et leurs utilisations ainsi que les contre indications, nous constituerons ensemble une trousse d'urgence ,nous étudierons aussi quelques plantes grâce au jardin permaculture, le groupe se construit aussi à partir des acquis des personnes dans un espace de partage, d'écoute et de bienveillance   |
|   | <b>François BISCIGLIA</b><br><i>Ingénieur</i>   |   |   | X | <b>COMPRENDRE LES ENJEUX ENERGETIQUES</b>                          | "Le problème de l'énergie est multifactoriel, corrélé à des facteurs qui ont longtemps été négligés ou sous-estimés. Par exemple, les modèles économiques ne s'occupaient pas d'énergie encore récemment. Or nous verrons que les 2 secteurs sont très corrélés.<br>Je vous fournirai des outils pour comprendre la complexité de la situation, ce qui semble paradoxal au premier abord."                                      |
|   | <b>Claire TAUTY</b><br><i>Psychopraticienne</i>   |   |   | X | <b>ECOLOGIE PROFONDE AU SERVICE DE L'ACTION</b>                    | Je propose un atelier qui permette un partage profond des ressentis face à l'avenir climatique , sous forme de groupe de paroles, de ressourcement en nature, d'étapes s'inspirant du "travail qui relie " de Joanna Macy, et débouchant sur une mobilisation pour agir.  |
|   | <b>Svetlana PANOVA</b><br><i>Danse Thérapeute</i>   | X | X | X | <b>EXPRESSION PRIMITIVE</b>  | Il propose un travail de retour aux sources du rythme donnant une place essentielle à la qualité de présence et au travail de la voix accompagnant le geste dans une expression globale, une expression première. C'est d'ailleurs dans ce sens qu'il faut entendre l'utilisation du mot "Primitif".  |
|   | <b>BROCHARD Vianney SEGGAR Rosy</b><br><i>Danseurs de SALSA</i>                           |   | X | X | <b>SALSA CUBAINE- BACHATA</b>                                      | Venez partager un moment de convivialité, de partage et de bonne humeur en apprenant à danser la salsa ou la bachata. Découvrir les rythmes latinos, guider ou se laisser guider et apprendre à communiquer par le corps au travers de la musique.  |
|   | <b>Christelle BRIZZARD-RATTORAY</b><br><i>Professeuse des écoles</i>                      | X | X | X | <b>INITIATION AUX DANSES FOLK</b>                                  | Initiation à des danses folk simples (cercle circassien, bourrée, mixer, scottish, valse...) adaptées à tout public, accompagnées à l'accordéon diatonique  |
|   | <b>Justine COPIN</b><br><i>Professeuse de danse orientale</i>                             |   | X | X | <b>DANSE ORIENTALE</b>   | Rythmes entraînants et envoûtants, venez découvrir toute la féerie et la magie des mille et une nuits !<br>Ouvert à tous, la danse orientale permet de prendre conscience de son corps, d'affirmer sa féminité, de s'ouvrir et de se sentir libre et belle, en prenant du plaisir dans la danse.  |

|  |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>MUSIQUE - CHANT &amp; DANSE</b>   | <b>Jean-Jacques DESCAMPS</b><br><i>Ingénieur</i>                                      |   |   | X | <b>DANSE DE SALON POUR DEBUTANTS</b>                              | Passo, bachata, tango, valse, zouc, ... Vous n'y connaissez rien mais cela vous tente ? Tant mieux ! Durant ces cours nous apprendrons dans un esprit ludique les rudiments nécessaires pour pratiquer sans challenge quelques danses de salon (en couple) et des danses en ligne à la mode ( qui se dansent seul mais en chorégraphie coordonnée dans un groupe). |
|  | <b>Stéphanie LOPEZ</b><br><i>Facilitatrice en danse libre</i>                         |   |   | X | <b>ATELIER DE DANSE LIBRE - DANSER ETRE DANSE</b>                 | Venez faire pulser vos cellules, expérimenter la connexion profonde, partager votre danse, votre énergie, votre douceur, votre joie...<br><br>Explorez tous vos possibles dans la Danse... et explorez cet infini qui est en vous.   |
|  | <b>Lena SCHLOSSER</b><br><i>Prof. lettre et de tango</i>                              |   |   | X | <b>TANGO ARGENTIN</b>   | C'est un atelier de tango argentin qui s'adresse à tous ceux qui veulent travailler leurs fondamentaux et les changements de rôles ( guideur /guidé) au sein du binôme.  |
|  | <b>Paul MERCIER</b><br><i>Professeur Enseignant</i>                                   | X | X | X | <b>ANIMATION MUSICAL - GUINGUETTE</b>                             | Animer avec une formation de musiciens la sène de l'apéro et ouvrir la scene à d'autres musiciens qui s'accompagnent avec guitare ou clavier.  |
|  | <b>Erik BOURDET</b><br><i>Musicien</i>  | X | X | X | <b>ANIMATION MUSICAL - GUINGUETTE</b>                             | Animation musicale de l'apéro  |
| <b>TECHNOLOGIE</b>   | <b>Gustave MARQUOT</b><br><i>Musicien professionnel</i>                               | X | X | X | <b>COMPOSITION MAO</b><br><i>(Musique Assisté par Ordinateur)</i> | Atelier personnalisé de découverte de la MAO (Musique Assistée par Ordinateur) sous Logic Pro x. Dans cet atelier, j'accompagnerai une personne par jour pour explorer la MAO avec comme objectif la création d'un morceau.  |
| <b>Enfants &amp; Ados</b>  |   |   |   |   |   |  |
| <b>JEUX DE RÔLE ET COLLECTIF</b>   | <b>Marie-Anne PRIOUX</b><br><i>Psychologue</i>  | X | X |   | <b>GRANDS JEUX D'EXTERIEUR</b>                                    | Chasse au trésor, sardines, poules, renards, vipères. Découvrez des activités ludiques et diverses pour les jeunes et les ados.  |
| <b>JEUX DE RÔLE ET COLLECTIF</b>   | <b>Marguerite MARQUOT</b><br><i>Psychologue</i>                                       | X | X |   | <b>JEUX COLLECTIFS DE PLEIN AIR</b>                               | Venez participer à des jeux collectifs en plein air : épervier, balle assise, gamelle, 421, thèque, poule-renard-vipères, douaniers-contrebandiers, drapeau, peste et choléra. Le site du camping offre de nombreuses possibilités pour jouer en plein air.  |
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>   | <b>Pauline BAILLEUX</b><br><i>Professeure des écoles</i>                              | X | X |   | <b>DECOUVERTE DE LA GRAVURE</b>                                   | A partir de matériaux de récupération (polystyrène, papier bulle, ...), nous créerons des tampons à imprimer sur feuille. Chacun pourra créer et expérimenter selon son âge.   |
| <b>COACHING &amp; TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION</b>   | <b>Pauline BAILLEUX</b><br><i>Professeure des écoles</i><br><b>Emmanuel DE BAECQE</b> | X | X |   | <b>RACONTE-MOI UNE HISTOIRE</b>                                   | L'objectif de cet atelier est de s'approprier et de raconter une histoire. Les enfants seront invités à créer l'univers sonore de l'histoire. Au terme de l'atelier, ils pourront la restituer en live ou en faire un enregistrement.  |
| <b>RECOMMANDATIONS</b> : Choisir deux ateliers maximum par jour et pas plus de deux ateliers dit " <b>A suivre avec modération</b> ". 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> |   |   |   |   |   |  |