



Focus FAMILLES

proposé par Christine Morin

Partager des activités entre parents enfants et peut-être frères et sœurs, grands parents.

Partager un moment de plaisir.

Échanger avec les autres familles (intelligence collective)

Coordinatrice semaine : Christine Morin // Fondateur : Yves Donnars // Président Jardiner Ses Possibles : Denis Accarias

DOMAINE	PRÉNOM NOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITÉ	DESCRIPTIF
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.
	Félix ELHYANI & Amael CAPRARA <i>Deux jeunes passionnés</i>	X			FOOT	Jeux, Entraînement, Match et Plaisir.
	Rémi JOUSSEAUME <i>Professeur d'éducation physique et sportive</i>		X		DES ACCORDS EN CORPS	Activités sportives à destination des jeunes : tennis de table, Tennis, Volley ball, Football, Ultimate (freesbee). Des matchs seront proposés afin de partager des émotions, de l'adrénaline et dans le même temps de la coopération, de l'entraide et du dépassement de soi.
	Evelyne LLUCH <i>Professeure d'éducation physique et sportive</i>		X	X	MULTISPORTS	Mise en place de tournois : Volley, basket, football, handball, tennis ballon, Tchoukball...
	Véronique JEAN PICTON <i>Passionnée de marche afghane</i>	X	X	X	MARCHE AFGHANE	Cet atelier t'apportera une profonde vitalité grâce à cette marche en conscience qui synchronise respiration et pas au grand air.
	Estelle MILLOT <i>Militaire en reconversion</i>		X	X	RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Retrouver ses cuisses cardio abdos fessiers</i>	Retrouver du tonus, du souffle grâce à des exercices simples et courts, se muscler, se dépenser, se sentir bien dans son corps dans la bonne humeur.
	Roméo GOLY <i>Pratiquant en Club</i>		X	X	ATELIER MULTISPORTS	Jeux et matchs de volley-ball, basket Ball, water polo, tennis de table, football
	Thierry LE LANN <i>Spécialiste des arts martiaux japonais et chinois Créateur du Djed Fly</i>	X	X	X	DJEDFLY <i>Le mouvement au coeur de la relation</i>	Le Djed Fly, une pratique accessible à tous, associant danse, arts martiaux, Frisbee et jonglage. Une discipline coopérative entre deux ou plusieurs partenaires, créant des figures dans un mouvement continu et spontané au moyen d'un Djed (Bâton de 65 cm).
ARTS PLASTIQUES	Audrey GABORY <i>Animatrice enfants</i>	X	X		NATURE 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...
	Annouchka BEMER <i>Passionnée par l'art</i>	X			CRÉATION ARTISTIQUE	Chaque jour une nouvelle expérience. Création avec les éléments de la nature, Peinture sur tout support, Origami, etc.
	Jocelyne JEAN <i>Animatrice culturelle</i>	X	X	X	LIBRE CRÉATIVITÉ	Atelier d'expression et de créativité à travers le dessin, la peinture, le collage, l'écriture intuitive, la danse intuitive, le modelage
	François DUFAUX <i>Beaux arts de Paris</i>		X	X	VENEZ CONSTRUIRE VOTRE MAISON IMAGINAIRE	À partir de bois flottés, de terre à modeler, de bandes plâtrées et d'autres matériaux de votre choix, construisez votre maison imaginaire.
	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
	Catherine RINCE <i>Formatrice en Analyse Transactionnelle</i>			X	SAVOIR ÉCOUTER, SAVOIR SE TAIRE	Atelier destiné aux parents en priorité. Inspiré de l'Analyse Transactionnelle et de la Méthode Gordon, un atelier pour écouter la personne qui vous confie un problème, un adulte ou votre enfant, et lui permettre de cheminer vers ses propres solutions.
	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.
	Enia AINE <i>Thérapeute de couple Imago</i>			X	LA RELATION CONSCIENTE <i>Une nouvelle façon d'aimer grâce au dialogue Imago</i>	Comment se parler et s'écouter grâce au dialogue Imago de façon ludique, positive et conviviale et en conscience.

COACHING & TECHNIQUE D'ÉPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Catherine GRANGEARD Psychanalyste, psychologue			X	L'ÉCOUTE	Se mettre à l'écoute demande plus de capacité que prendre la parole. Ecouter les mots, les silences aussi tout comme les maux qui s'expriment. Ecouter l'autre mais aussi soi-même : que faire de ce que l'on a compris ?
	Sandrine MERCIER Journaliste, professeure de podcast			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 !
	Olivier LALEU Gestalt Thérapeute			X	PSYCHO BOXE	Confiance en soi et Boxe
	Nicolas LAVROFF Coach, formateur CNV			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 se connecter à soi et aux autres.
	Isabelle ROUGIER Coach thérapeute			X	SE RENDRE LA VIE PLUS DOUCE AVEC LE WORK - BYRON KATIE	Découverte du Work de Byron Katie, pour se libérer de pensées stressantes, apaiser les tensions, avoir de meilleures relations avec les autres et prendre des décisions plus justes pour nous.
	Murielle TISSERANT & Sophie LECLERCQ Enseignante, médiatrice familiale & Comédienne, prof. de théâtre		X	X	MÈRES/FILLES <i>explorer le lien en créant ensemble</i>	Jouer à explorer votre relation à travers différentes activités, se découvrir autrement et ouvrir, peut-être, de nouveaux espaces de rencontre, au-delà du lien parental. Atelier fermé pour 5 binômes.
CORPS & MIEUX ÊTRE	Elizabeth JOUANNE Enseignante en école maternelle et professeur de yoga	X	X		HATHA & NIDRA YOGA	Technique de relaxation profonde, ressourcement / jeux ludiques autour du corps pour mieux se connaître et s'approprier
	Charlotte Ribault Psychologue clinicienne, Instructrice en méditation de pleine conscience	X	X		ATELIER ZEN ENFANT ET ADO'ZEN	Méditation, relaxation et créativité afin que les jeunes retrouvent calme, confiance, attention et sérénité.
	Bernard BEMER Praticien et formateur en massage bien-être®			X	MASSAGE TERPSICHORE <i>"quand le massage devient une danse"</i>	Initiation au Massage Terpsichore par des exercices et des échanges où chaque participant est tour à tour masseur et massé.
	Cécile GEOFFROY Masseuse Instructrice MISP	X	X	X	ATELIERS DE MASSAGE EN FAMILLE	Découvrez la méthode du Massage In School Program (MISP™). Elle promeut le toucher positif, nourrissant et respectueux. Les ateliers sont agrémentés d'animation autour des 5 sens, de la créativité (dessin, mandalas...), des émotions, du mouvement (yoga du petit)
	Joël SAVATOFSKI Kinésithérapeute et Praticien massage bien-être®	X	X	X	FUN MASSAGE <i>Massage minute</i>	Découvrir, apprendre, pratiquer les gestes de bien-être des "massage minute". Massage habillé, debout, assis, allongé... Un atelier convivial sans se prendre la tête !
	Marjolaine JOLY & Grégoire DELTOUR Animatrice de tantra et thérapeute psychocorporelle et émotionnelle & Animateur de tantra et coach			X	TANTRA MÉDITATIF <i>Se rencontrer à Soi, rencontrer à l'Autre</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.
	Françoise HERMIER & Samoda Animatrice tantra			X	TANTRA MEDITATION <i>Art de vivre dans la pleine conscience</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.
	Marcello SEPULVEDA Animateur expression primitive	X	X	X	EXPRESSION PRIMITIVE <i>Rythme -Voix -Geste accompagne par un percussionniste</i>	C'est une danse poétique aux gestes symboliques, conviviale, dynamique et chaleureuse. Ouverte à tout public, au rythme puissant accompagné par le tambour les participants sont invités à associer corps, mouvement et voix. Elle ne nécessite pas d'apprentissage préalable car elle fait appel à un savoir inné, celui des rythmes du corps.
	Nadia PHILIP & Chacko MONNIN Psychologue - Sexothérapeute certifiés Eroguide®			X	A LA DÉCOUVERTE DES SÉROTYPES®	Ces ateliers permettront aux couples de découvrir les Sérotypes®. Ainsi ils pourront apprendre à mieux se connaître dans l'intimité, pour mieux se connecter.
	François SCHITTECATTE & Anastasia GOLDENBERG Diplômé en Somatic Experiencing et assistante en Somatic Experiencing			X	INTRODUCTION A LA SOMATIC EXPERIENCING <i>Atelier théorique et pratique sur la guérison des traumatismes</i>	Comprendre rapidement le fonctionnement du traumatisme chez l'être humain, les manières de l'aborder en vue de diminuer/enlever le stress traumatique et retrouver plus de vitalité/ joie de vivre dans son quotidien.
	Carole MIQUEL Animatrice méditation de pleine conscience	X	X	X	MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE	Proposition de méditation guidée en pleine conscience. Inspiration Thich Nhat Hanh et Christophe André.

	Isabelle VERLAY <i>Diplômée en watsu</i>			X	Watsu	relaxation profonde en eau chaude massage type shiatsu lâcher prise
	Christine FRASLIN <i>Professeure de yoga</i>			X	YOGA DANS L'EAU - YOGA DÔ	Le Yoga Dô est une pratique en flottaison dans l'eau d'un bassin à 34 degrés. Il s'agit de se laisser porter, de s'abandonner, à l'écoute du souffle. Les tensions physiques, émotionnelles, psychiques lâchent peu à peu.
CULTURE & EXPRESSION	François DUFAUX <i>Animateur clown professionnel</i>			X	CLOWN : LÈVE TOI ET MARCHE	Exercices collectifs et improvisations pour vous aider à rencontrer votre propre clown, à le chérir et le soutenir dans son expression. Oser se regarder avec humour, audace et enthousiasme, à l'écoute de soi et de l'autre.
	Sophie DECATOIRE <i>Certifiée Bataclown</i>			X	CLOWN ET DANSE	Prendre le prétexte de la danse improvisée pour explorer le clown et découvrir l'engagement corporel.
	Sonia PAWLIK <i>Journaliste</i>	X	X	X	CÉLÉBRER LA VIE GRACE A LA POESIE	Ecrire au plus proche de son être et se relier au monde et à la beauté de la vie et de la nature. Avec des exercices ludiques et d'autres plus introspectifs, cultiver ses voix poétiques et les exprimer en confiance.
	Carmel MODAFFARI-MITIFIOT <i>Professeur de 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>				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.
	Yannis CAMUS <i>Professionnel d'improvisation</i>	X	X	X	IMPROVISATION EN FAMILLE	Atelier de théâtre impro en famille.
	Myriam UNTERSTELLER <i>Médecin spécialiste en réanimation cardio pulmonaire</i>		X	X	FORMATION AUX PREMIERS SECOURS®, atelier professionnalisant	Apprendre les conduites à tenir si on est témoin d'une perte de connaissance, d'une brûlure, d'une hémorragie, d'une suffocation ou d'un arrêt cardiaque.
ECOLOGIE, PERMACULTURE & BRICOLAGE	Aurélié DAVID <i>Diplômée en métiers d'art passionnée d'impression 3D</i>		X	X	DÉCOUVERTE DE L'IMPRESSION 3D	Réparer, transformer vos objets, ou en créer en fonction de vos besoins. Apprendre à imprimer ou vous initier à la conception numérique.
	Dimitri KOHN <i>Consultant Accompagnement au Changement</i>			X	PLONGEZ DANS L'ACTION ÉCOLOGIQUE <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...
	Gérard PINZIN <i>Intervenant de la transition écologique</i>			X	LIMITER LA SURCONSOMMATION ET L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE	Apprendre à effectuer les petites réparations de vos objets défectueux en acquérant les bases de leur fonctionnement. Conseils pour une construction écologique.
MUSIQUE - CHANT - DANSE	Théo LALIRE LAMOUREUX <i>Professeur de guitare</i>	X	X	X	COURS DE GUITARE <i>niveau débutant ou intermédiaire</i>	Bienvenue à chacun, quelque soit votre niveau
	Jack BENARROCH <i>Musicien</i>	X	X	X	PIANO BAR CHANTANT	Accompagnement des personnes ayant envie de chanter au piano tous les soirs après le dîner.
	Christine AMMOUR <i>Artiste et médiatrice artistique</i>	X	X	X	CHANTS SACRÉS AFRO-CUBAINS <i>Les déesses Orishas: Yemaya et Ochun</i>	Se ressourcer grâce aux chants sacrés des divinités du panthéon Yoruba de la Santería cubaine, accompagnés par les tambours batas.
	Solène DELLA GASPERA & Macha COTTEL <i>Chanteuses et musicologues</i>	X	X	X	COACHING VOCAL ET SCÉNIQUE	Chanter, interpréter et mettre en scène un morceau vocal en solo, duo, trio sur la chanson de votre choix. Un groupe de 4/5 personnes différentes par jour qui passent les unes après les autres pour le coaching.
	Khoufrenne DOUMA <i>Facilitatrice Biodanza</i>			X	BIODANZA	La Biodanza comme moyen d'expression et d'éveil des potentialités humaines
	Sylvie GRIVEL <i>Facilitatrice Biodanza</i>			X	BIODANZA	S'accepter pour mieux s'aimer et par là-même mieux aimer les autres.
	Soledad CUESTA <i>Danseuse Chorégraphe Pédagogue</i>	X	X	X	A LA DÉCOUVERTE DU FLAMENCO POUR TOUS	Initiations à la danse flamenco afin de permettre à un large public de découvrir toutes les richesses de cette danse.
	Anne-Marie PAILLARD <i>Professeure de danse et psychologue</i>		X	X	DANSE POUR LES NULS	Apprendre 1 danse à 2 ou en ligne chaque jour, prendre confiance en soi et se faire plaisir, dans la joie et la bienveillance.
	Alain MONTEBRAN <i>Professeur de danse, tai chi et Feldenkrais</i>			X	DANSE CONTACT IMPRO	Feldenkrais et danse contact avec impro.
	Cindy DAGUE <i>Professeure de danse contemporaine</i>	X	X	X	DANSE CONTEMPORAINE	Découvrir une corporalité sensible de soi-même à travers des propositions ludiques, délicates, en lien avec l'espace, les autres et des musiques adaptées.

	Isabelle MOUILLAUD Violoniste professionnelle et concertiste	X	X	X	ANIMATION GUINGUETTE	Animation de la scène ouverte (guinguette musicale) du soir en qualité de violoniste.
	Hélène MARTINEZ Musicienne	X	X	X	ANIMATION GUINGUETTE	Animation de la scène ouverte (guinguette musicale) du soir en qualité de bassiste.
	Sébastien CEFELMAN Percussionniste professionnel	X	X	X	ATELIER DE PERCUSSION <i>la mayo des rythmes carnaval</i>	Venez jouer des percussions afro brésiliennes
	Marc LACENAIRE & Elisabeth JALLU Professeur de Tango argentin		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.
	Félix ELHYANI & Amael CAPRARA <i>Deux jeunes passionnés</i>	X			FOOT	Jeux, Entraînement, Match et Plaisir.
	Rémi JOUSSEAUME <i>Professeur d'éducation physique et sportive</i>			X	DES ACCORDS EN CORPS	Activités sportives à destination des jeunes : tennis de table, Tennis, Volley ball, Football, Ultimate (freesbee). Des matchs seront proposés afin de partager des émotions, de l'adrénaline et dans le même temps de la coopération, de l'entraide et du dépassement de soi.
CULTURE & EXPRESSION	Audrey GABORY <i>Animatrice enfants</i>	X	X		NATURE 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...
	Annouchka BEMER <i>Passionnée par l'art</i>	X			CRÉATION ARTISTIQUE	Chaque jour une nouvelle expérience. Création avec les éléments de la nature, Peinture sur tout support, Origami, etc.
CORPS & MIEUX ÊTRE	Charlotte Ribault <i>Psychologue clinicienne, Instructrice en méditation de pleine conscience</i>	X	X		ATELIER ZEN ENFANT ET ADO'ZEN	Méditation, relaxation et créativité afin que les jeunes retrouvent calme, confiance, attention et sérénité.
	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.jardiniersespossibles.org