

Semaine du 6 au 13 Juillet 2024



ESPACE
DES POSSIBLES

www.espacedespossibles.eu

Focus Inde proposé par Marguerite Bachy

Venez vivre une semaine riche en couleurs, yoga, danse indienne, tantra méditatif, mandala, yoga de la voix, chants de mantras et des surprises... Un voyage inoubliable à la découverte des richesses de l'Inde exclusivement à L'espace Des Possibles !

Equicoaching chevaux proposé par Sandra Lecomte du 6 au 20 Juillet 2024

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-coeur-corps" grâce à l'Equicoaching. A découvrir absolument à L'espace Des Possibles !

Rencontre interculturelle Franco-Tchèque proposé par

Katarina Ballova, Hana Safarikova (*Experte en percussions*), Hanka Prikrylova (*Professeure d'Art plastique*), Eva Stara (*Danseuse et acrobate professionnelle*) et Theo Lavigne (*Cinéma & Reportage*).

Création d'un Carnaval La vocation de cette rencontre est de favoriser les échanges, le dialogue culturel entre des jeunes et adultes européens autour d'une série d'ateliers multiculturels dont le création du Carnaval Tchèque.

Coordinatrice Semaine : Marguerite Bachy // Fondateur Espace Des Possibles : Yves Donnars // Président Jardiner Ses Possibles : Denis Accarias

| DOMAINE | NOM | PRENOM | 6/12 ans | 13/17 ans | Adultes | ACTIVITE | DESRIPTIF |
|--|----------------------------|--|----------|-----------|---------|---|--|
| ACTIVITES PHYSIQUES & SPORTIVES | Véronique VAUZELLE | Prof. d'éducation physique et sportive | X | X | X | MARCHE NORDIQUE ZEN | La marche nordique stimule le tonus musculaire et soulage les articulations. Grâce aux bâtons 90 % du corps est sollicité. Elle permet de travailler l'oxygénation, l'équilibre et la coordination. |
| | Katia BOHIN | Prof. d'éducation physique et sportive | | X | X | GYMNASTIQUE EPANOUISSANTE | Une gymnastique qui donne de la vitalité, du tonus, du muscle et de la souplesse. Sans douleur, plutôt fun, les propositions changent tous les jours |
| | Sophie LAMOTTE | Coach Sportif | X | X | X | COURS DE TRI BALANCE : Stretching/Pilates/yoga | Allier des étirements, les associés au renforcement du transverse et des postures de Yoga. Cours assez tonique et doux à la fois. |
| ARTS-PLASTIQUES | Anne TERRIEN | Artiste Collagiste | X | X | | COLLAGE Se rencontrer et rencontrer les autres par le collage | A travers la pratique du collage (à partir de revues de voyages, animalières, beaux-arts...), chacun partira de soi pour entrer progressivement dans une création collective. |
| | Claire CHEVRIER | Prof. art plastique - Ecole Duperré | | X | X | PEINDRE DES MANDALAS INDIEN | « Peindre des mandalas indiens » sur différents supports, papiers, carton, bois flottés, éléments naturels ... thème intégré dans la semaine du focus indien (acrylique, feutres, poudre de couleurs) |
| | Maribé VIAU | Art-Thérapeute | X | X | X | KOLAM - DESSIN INDIEN | Un kôlam est un motif d'inspiration géométrique tracé quotidiennement à même le sol par des millions de femmes dans la culture hindouiste du Tamil Nadu et de Pondichéry en Inde, avec de la poudre de riz et des poudres de couleur |
| | Joël DALLOCHIO | Artiste Pédagogue | X | X | X | SCULPTER LA PIERRE | Production d'un bas-relief, haut-relief ou ronde-bosse, inspiré par l'Inde |
| COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSMENT - COMMUNICATION | Florence MIGNE | Enseignante et conseillère pédagogique | X | X | | EXPLORER SES PROPRES MOTIVATIONS: Pour orienter son avenir | Dans cet atelier, mettons de côté le bulletin de notes pour nous plonger dans l'essentiel : TOI ! La motivation et le sens deviennent les guides de ton orientation. Rejoins-nous pour une aventure où la découverte de soi est la clé qui ouvre la porte à un avenir qui te ressemble ! |
| | Olivier BONY | Sophrologue | | | X | SOPHROLOGIE Retrouver confiance et dynamisme | Se reconnecter à son corps au moyen de respirations, de postures, de gestuelles, de relaxations musculaires et sensitives, de visualisations et de dialogues intérieurs. |
| | Emeline BOUILLAULT | Formatrice gestion des conflits | | X | X | RESOLUTION DES CONFLITS Théâtre spontané et Théâtre forum | Venez découvrir vos capacités créatrices pour résoudre un conflit sans perdre ni gagnant. Les deux formes de théâtre spontané et théâtre forum vous offrent cette opportunité. |
| | Marie-Hélène BOUVARD | Coah en économie sociale et familiale | | X | X | FAIS LA PAIX AVEC L'ARGENT ET CONCRETISE TES RÊVES | Trouver des clés pour mieux gérer son budget familial, éviter les galères bancaires et le panier percé, planifier ses dépenses, épargner même avec de petits revenus, prendre le risque d'investir et nouer des relations saines avec l'argent et pouvoir, petit à petit, financer les projets tiennent à cœur. |
| | Claudie MASEK | Educatrice Spécialisée | | | X | DES OUTILS POUR ETRE HEUREUX Petits ateliers de psychologie positive | Comment être plus heureux, optimiste et résilient. Promouvoir l'épanouissement au niveau individuel, groupal et social. |
| | Christine NOTHEGGER | Thérapeute Méthode Imago | | | X | IMAGO COUPLE - FACILITATION IMAGO FAMILLE | Permettre au couple de prendre de la distance et de la visibilité sur leurs interactions, adopter un autre regard sur leur communication et leur offrir un nouvelle approche dans leurs échanges et partages. Pour la facilitation familiale inviter 1 famille différente par jour pour travailler avec eux leur communication. |
| CORPS & MIEUX ETRE | François CANTONNET-PALOQUE | Osthéopathe | | | X | DECOUVERTE DE L'OSTHEOPATHIE AQUATIQUE | Après tirage au sort, les 20 élus recevront une séance individuelle de découverte de l'ostéopathie aquatique de 20 minutes dans une eau à 34,5 degrés. Aquaphobes bienvenus. Bien-être garanti... |
| | Annie BUQUET | Prof. diplômée Yoga | | | X | ATELIER YOGA IYENDAR Alignement, recentrage et méditation | La concentration pour se recentrer, découverte de l'intelligence de sa corporalité - un chemin vers la méditation |
| | François MICHEL | Praticien en massage Ayurvedique | | | X | MASSAGE AYURVEDIQUE | Massage préventif à l'huile reconnu en Inde pour ses vertus de santé : - Réduit les tensions psychologiques, le stress et l'anxiété - Purifie, tonifie et relaxe le corps et aide à la digestion - Améliore la circulation sanguine |
| | Sophie BRISSONNEAU | Diplômé WUTAO | | X | X | WUTAO ET CHANT DU SOUFFLE | Venez découvrir l'onde du Wutao, rencontrer la respiration et la perception d'une énergie subtile, cultiver votre ancrage et libérer votre respiration pulmonaire. Nous allons jouer avec notre souffle comme on joue de la musique, apprivoiser notre respiration, varier les rythmes et les volumes... |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | Catherine LE GRESSUS <i>Praticien de Tantra</i> | | | X | TANTRA MEDITATIF © <i>Voir chartre du Tantra à L'Espace</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. |
| | Richard FEDERMANN <i>Journaliste nomade radio</i> | X | X | X | PORTRAITS SONORES | Réaliser son portrait sonore et faire ressortir ses forces et ses faiblesses à travers le son de sa voix parlée. (mots, silence, récit de vie) |
| | Perrine DEMAY-ROMEUF <i>Animatrice certifiée Yoga de Rire</i> | | X | X | RIGOLOGIE | La rigologie est une technique psychocorporelle pour être plus vivant et joyeux |
| CULTURE & EXPRESSION | Marie-Jeanne COUGNAUD <i>Enseignante Philosophie</i> | X | X | | ATELIER PHILO | Parler autour de thèmes divers tels le bonheur, la tristesse, la frustration, l'empathie, les projets... |
| | Gilles COLLIN <i>Psychologue</i> | | X | X | SLAM & CHI GONG | Création artistico-littéraire via le chi-gong; le but étant avant tout de se faire plaisir, et si possible de créer une oeuvre présentable lors de la synergie hebdomadaire. Les mouvements du chi-gong sont cool et très adaptés aux capacités de chacun(e). Atelier ouvert. |
| | Alain COCI <i>Vidéaste</i> | | X | X | QUE FAIRE DES VIDÉOS PRISES AVEC MON SMARTPHONE ? | L'atelier ambitieux d'apprendre à mieux filmer, puis à faire un montage des images, soit directement sur leur téléphone, soit sur ordinateur pour pouvoir les diffuser au plus grand nombre. Atelier destiné aux adultes et aux ados, animé conjointement par un adulte et un ado. |
| | Sarkaw GORANY <i>Animateur de théâtre d'improvisation</i> | X | X | X | THEATRE D'IMPROVISATION | Improvisation dirigée et constructive afin de créer un spectacle collectif. |
| MUSIQUE - CHANT & DANSE | Paul MERCIER <i>Musicien coordinateur de groupe</i> | X | X | X | ANIMATION MUSICALE ET DANSANTE / GUINGUETTE - 19h | Un groupe de musicien propose une animation musicale et dansante de la guinguette tous les jours à 19h |
| | Caroline COHEN <i>Prof. de Chant & Yoga</i> | | X | X | YOGA DE LA VOIX | Pratique issue du NadaYoga ou Yoga du Son qui consiste à développer une assise respiratoire et une expression vocale consciente dans le but d'harmoniser les différents plans : physique, émotionnel et mental... |
| | Charlotte LE BOZEC <i>Chanteuse pédagogue</i> | | X | X | OSER LA CHANSON SOLO | Mise en confiance pour oser chanter seul devant un public |
| | Anne-Marie PAILLARD <i>Prof. de Danse & EPS</i> | | X | X | LE CORPS DU TANGO | Une approche sensitive et relationnelle. Accessible à tous avec une pédagogie ludique, basée sur de la créativité, des jeux sensitifs. Débutant bienvenu. |
| | Christelle ROCHE <i>Diplômée d'expression primitive</i> | | X | X | EXPRESSION PRIMITIVE | Ludique, poétique, un brin magique... L'expression primitive est une danse qui puise dans le rythme du tambour, la répétition des mouvements et une symbolique universelle pour réveiller sa vitalité et s'ouvrir à soi et aux autres. |
| | Christophe FRESNEL <i>Enseignant en arts plastiques et Français</i> | | X | X | DANSE, DESSIN, ECRITURE LIBRE | Passer par le corps en mouvement, le dessin spontané et l'écriture libre pour explorer ce qui nous habite. |
| | Franck CHAPPAT <i>Conseil en organisation et professeur de Jin Shin Jyutsu</i> | | | X | JIN SHIN JYUTSU : BOOSTER VOTRE VITALITE | Massage sur table - Chaque participant est accompagné pour être à tour masseur/massé, en étant guidé. Pour découvrir et comprendre les bienfaits de cet art. |
| | Hélène GLAIN <i>Diplômée de Biodanza</i> | | | X | BIODIANZA | La Biodanza est une pédagogie du mieux être avec soi et du mieux vivre ensemble. |
| Enfants & Ados | | | | | | |
| ARTS-PLASTIQUES | Anne TERRIEN <i>Artiste Collagiste</i> | X | X | | COLLAGE <i>Se rencontrer et rencontrer les autres par le collage</i> | A travers la pratique du collage (à partir de revues de voyages, animalières, beaux-arts...), chacun partira de soi pour entrer progressivement dans une création collective. |
| COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION | Florence MIGNE <i>Enseignante et conseillère pédagogique</i> | X | X | | EXPLORER SES PROPRES MOTIVATIONS: <i>Pour orienter son avenir</i> | Dans cet atelier, mettons de côté le bulletin de notes pour nous plonger dans l'essentiel : TOI ! La motivation et le sens deviennent les guides de ton orientation. Rejoins-nous pour une aventure où la découverte de soi est la clé qui ouvre la porte à un avenir qui te ressemble ! |
| CULTURE & EXPRESSION | Marie-Jeanne COUGNAUD <i>Enseignante Philosophie</i> | X | X | | ATELIER PHILO | Parler autour de thèmes divers tels le bonheur, la tristesse, la frustration, l'empathie, les projets... |
| 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 | | | | | | |