

# *Journée Porte Ouverte*



**Samedi 20 septembre 2025**  
de 8h à 12h & de 14h à 20h30

*Une journée pour explorer le mouvement, le souffle et l'énergie dans toutes leurs dimensions, au travers d'ateliers variés, accessibles à toutes et à tous.*

*Rencontrez l'équipe de professionnels passionnés qui animent l'année avec leurs pratiques riches, complémentaires et adaptées à chacun.*

**Centre Yoga, Chemin de vie – 1777 rte de Saint-Gervais – 74920 COMBLOUX**

# Planning de la journée

	Salle ANANDA	Salle DURGA
8h - 8h50		🎵 Soin Sonore Avec LARA VIETTO
9h - 9h50	💪 Pil'Abs Avec EMELINE FOURNIER	🎵 Cercle de chant libre Avec LARA VIETTO
10h - 10h50	🌸 Huiles essentielles & Points d'acupression Avec ELODIE ROSE, SABRINA & MELA ENERGIE	🙏 Présentation Yoga de l'énergie (10H30) Avec VALERIE ARNOULT
11h - 12h	ॐ Yoga Nidra Avec YAN VOUILLON	🙏 Yoga de l'énergie Avec VALERIE ARNOULT
14h - 14h50	👐 Do In Avec NADEGE JOCTEUR	ॐ Méditation tibétaine de "Shine" Avec YAN VOUILLON
15h - 15h50	🌿 Réflexologie faciale (séance individuelle) Avec NADEGE JOCTEUR	🙏 Yoga de l'énergie Avec CHRISTINE HARISTOY
16h - 16h50		🙏 Yin Yoga Avec LARA PITZ
17h - 17h50	🧠 Découverte des Réflexes Archaiques Avec EMELINE FOURNIER	🙏 Yoga Nidra Avec LARA PITZ
18h - 18h50	💪 Stretch'in Avec EMELINE FOURNIER	🥁 Méditation guidée au tambour Avec LAETITIA LIBEREAU
19h - 20h30		👯 Danse libre Avec CHARLOTTE SCHWARTZ

# Informations

## *Pil'Abs*

Un travail dynamique pour renforcer en profondeur les muscles abdominaux et posturaux, dans le respect du corps et de la respiration.

## *Huiles essentielles & points d'acupression*

Une approche alliant aromathérapie et énergétique chinoise. Découvrez comment utiliser les huiles pour soutenir vos émotions et soulager les tensions du quotidien.

## *Yoga Nidra*

Un voyage guidé entre veille et sommeil, qui permet un relâchement très profond du corps et du mental. Une méditation allongée, idéale pour lâcher prise.

## *DO IN*

Des gestes simples et puissants issus de la médecine traditionnelle chinoise pour stimuler les méridiens, activer la circulation et renforcer l'immunité.

## *Réflexologie faciale*

Une méthode douce qui agit par pressions sur le visage pour détendre le corps, améliorer le sommeil, soulager le stress et rééquilibrer l'énergie.

## *Réflexes archaïques*

Une exploration fascinante des mouvements primitifs ancrés dans notre système nerveux. En les réintégrant, on améliore posture, coordination, attention, et gestion du stress.

## *Stretch'in*

Des étirements doux et guidés pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et cultiver la conscience corporelle.

## *Soin sonore*

Laissez-vous envelopper par les vibrations d'instruments (bols, gongs et voix ...) qui harmonisent les cellules, calment le système nerveux et recentrent l'énergie.

## *Cercle de chant libre*

Un espace d'expression vocale spontané, libérateur et joyeux. Aucun prérequis, juste l'envie de chanter, d'explorer sa voix et de vibrer ensemble.

## *Yoga de l'Énergie*

Un yoga vivant et fluide, basé sur la conscience du souffle, des centres énergétiques et de la circulation intérieure. Une pratique qui renforce l'ancrage et la vitalité.

## *Méditation tibétaine de "Shine"*

Une pratique apaisante qui calme l'esprit en focalisant l'attention sur la respiration, favorise la clarté mentale, réduit le stress et invite à un profond état de paix intérieure.

## *Yin Yoga*

Un yoga doux et profond, où les postures sont tenues plusieurs minutes pour favoriser la détente, l'introspection et la libération des tensions physiques et émotionnelles.

## *Méditation guidée au tambour*

Une méditation rythmée par le battement du tambour chamanique, pour vous accompagner dans un état de conscience élargie, au plus proche de votre monde intérieur.

## *Danse libre*

Bougez selon votre ressenti, sans codes ni jugement. Une pratique intuitive et libératrice, pour se relier à la sagesse du corps et retrouver la joie du mouvement spontané.

# Contacts & Réservations

## 🌸 Huiles essentielles & points d'acupression

Avec ELODIE ROSE, SABRINA & MELA ENERGIE

06 84 97 43 92 ou [elodie.rose@protonmail.com](mailto:elodie.rose@protonmail.com)

## 🌀 Méditation tibétaine de "Shine" & Yoga Nidra

Avec YAN VOUILLON

06 72 87 26 17 ou [gigayan@yahoo.fr](mailto:gigayan@yahoo.fr),

## 👐 DO IN & 🌿 Réflexologie faciale

Avec NADEGE JOCTEUR

07 50 05 19 98 ou [neso.mood@gmail.com](mailto:neso.mood@gmail.com)

## 💪 Pil'Abs & 🧠 Réflexes archaïques & 🧘 Stretch'in

Avec EMELINE FOURNIER

06 19 50 54 27 ou [efsport.contact@gmail.com](mailto:efsport.contact@gmail.com),

## 🦸 Danse libre

Avec CHARLOTTE SCHWARTZ

06 14 99 10 30 ou [charlotte.schwartz74@gmail.com](mailto:charlotte.schwartz74@gmail.com)

## 🎵 Soin sonore & Cercle de chant libre

Avec LARA VIETTO

06 42 02 73 12 ou [lara.vietto@wanadoo.fr](mailto:lara.vietto@wanadoo.fr)

## 🧘 Yoga de l'Énergie

Avec VALERIE ARNOULT

06 88 77 36 58 ou [v.arnoult@orange.fr](mailto:v.arnoult@orange.fr)

## 🧘 Yoga de l'Énergie

Avec CHRISTINE HARISTOY

06 50 75 93 52 ou [christine.haristoy@gmail.com](mailto:christine.haristoy@gmail.com)

## 🧘 Yin Yoga & Yoga Nidra

Avec LARA PITZ

06 23 75 86 42 ou [larapitz@hotmail.com](mailto:larapitz@hotmail.com)

## 🥁 Méditation guidée au tambour

Avec LEATITIA LIBEREAU

06 89 88 79 67 ou [laetitia.libereau@yahoo.com](mailto:laetitia.libereau@yahoo.com)

**Retrouvez aussi un espace d'information, tisanerie et détente, pour échanger, faire une pause et savourer l'instant présent.**

**Entrée libre – Inscription obligatoire, places limitées.**

Chaque inscription vous engage. Merci d'être présent pour le respect des professionnels qui vous offre cette journée ou d'annuler en cas d'empêchement.