



PRINTEMPS DU RENOUVEAU



Un week-end pour se reconnecter à soi et accueillir l'énergie du printemps.

Rejoignez-nous pour trois jours d'ateliers variés et inspirants autour du thème du printemps, de l'énergie et de la gestion du stress.

Nos praticiens.nes passionné.es vous proposent des pratiques pour entrer avec énergie dans la saison du printemps : yoga, shiatsu, hypnose, plantes médicinales et cycles féminins, auto-massages et bien plus encore.

✿ Découvrez des pratiques adaptées à tous pour :

Libérer les tensions et retrouver votre vitalité.

Explorer des outils concrets pour gérer votre stress.

Vous reconnecter à votre corps et à vos ressources intérieures.

Vendredi 28 février

20h - 21h30 Féminin sacré : Créer et éveiller le renouveau - Emelyne

Samedi 1er mars :

- 10h30 - 12h : Plantes et cycles féminins, mieux vivre le syndrome prémenstruel (SPM) - Clotilde
- 14h - 15h30 : Auto massage pour un renouveau énergétique - Laurence
- 16h - 17h30 : Connexion au bassin : activer son énergie féminine - Raphaëlle

Dimanche 2 mars :

- 10h30 - 12h : Shiatsu et équilibre au printemps - Manon
- 14h - 15h30 : éliminer les douleurs menstruelles grâce à l'ostéopathie - Emeric
- 16h - 17h30 : Hypnose pour accueillir le renouveau - Nelly





PRINTEMPS DU RENOUVEAU



Un week-end pour se reconnecter à soi et accueillir l'énergie du printemps.

🍵 Moments d'échanges : entre les ateliers, profitez de temps conviviaux autour d'un thé ou d'une tisane pour discuter et échanger avec les praticiens.nes et les autres participants.es.

📅 Réservation obligatoire : Les places sont limitées.
Merci de réserver à l'avance via le lien ci-dessous ou par mail.

📅 Inscriptions :

💻 [[Lien vers formulaire en ligne](#)]

Inscrivez-vous vite pour garantir votre place !

📍 Lieu : L'Instant Détente, 8 impasse Philibert Commerson, 22300 Lannion



Tarifs : Prix en conscience

Nous souhaitons rendre ces ateliers accessibles à toutes et tous, tout en valorisant le travail des intervenants.

💰 Voici des repères tarifaires :

- 10 € par atelier (durée : 1h30).
- Pass journée : 25 € (3 ateliers + accès aux moments d'échange).
- Pass complet : 55 € (tous les ateliers du week-end + le vendredi soir).

🌿 Prix en conscience :

Chacun est libre de payer à la hauteur de ses possibilités, en respectant ce qui lui semble juste pour lui et pour les praticiens.

📅 Réservation obligatoire : Les places sont limitées. Merci de réserver à l'avance via le lien ci-dessous ou par téléphone.



1. Emelyne – Energéticienne, Cartomancienne Spécialisée dans le féminin & les enfants

Atelier : Féminin sacré : Créer et éveiller le renouveau

Vendredi soir : 20h - 21h30

Emelyne vous propose un atelier de transformation intérieure. À travers un soin énergétique collectif et un rituel de manifestation, reconnectez vous à votre pouvoir créateur et à l'énergie du printemps pour libérer vos blocages et poser les bases d'un renouveau.

Son approche : Bienveillance, intuition, et connexion au féminin profond.

Contact :

✉ eclatdames@gmail.com

🌐 site web : resalib.fr/p/96379



2. Clotilde – Herbaliste, énergéticienne & facilitatrice de cercles de femmes

Atelier : Plantes et cycles féminins, mieux vivre le syndrome prémenstruel (SPM)

Samedi, 10h30 - 12h

Clotilde partage son expertise des plantes médicinales pour vous aider à comprendre et mieux vivre vos cycles féminins, notamment le syndrome pré-menstruel.

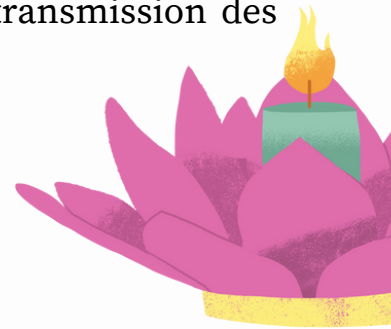
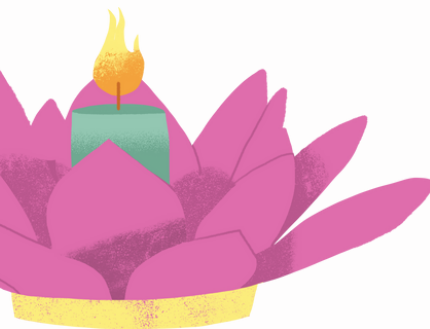
Apprenez à décoder vos inconforts physiques et émotionnels, à écouter vos rythmes et saisons intérieures au féminin et à équilibrer votre balance hormonale et votre énergie grâce à des solutions naturelles.

Son approche : Écoute des cycles sacrés et transmission des savoirs liés à la nature.

Contact :

✉ e-mail : clotilde.farman@gmail.com

🌐 site web : www.coltichedanslespres.fr





PRÉSENTATION DES PRATICIENS ET ATELIERS



3. Laurence – Formatrice, consultante en régulation émotionnelle, gestion du stress

Atelier : Auto-massage pour un renouveau énergétique

Samedi de 14h-15h30 (accessible à tous)

Laurence vous enseigne des techniques d'auto-massage pour libérer les tensions corporelles ou émotionnelles et activer votre énergie vitale. Cet atelier est une initiation à l'éveil de vos énergies printanières.

Son approche : développer l'écoute de vos ressentis corporels / émotionnels / énergétiques, l'autonomie et le bien-être durable.

✉ formation@laurencegregori.fr

🌐 <http://www.laurencegregori.fr/>



4. Raphaëlle – Coach et praticienne en yoga et massage

Accompagner les femmes vers une connexion profonde à leur corps, leur sensualité et leur énergie féminine.

Atelier : Connexion au bassin – Activer son énergie féminine

Samedi, 16h-17h30

Une exploration du bassin et de l'énergie féminine à travers :

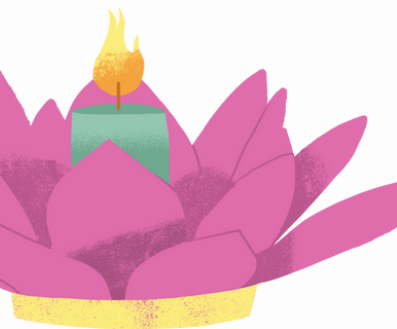
- 🧘 Mouvements doux de yoga pour libérer les tensions.
- 💃 Danse intuitive pour réveiller la fluidité et la vitalité.
- 👐 Toucher bienveillant pour affiner l'écoute du corps.

🌿 Coaching et massages tao/tantriques

En séance individuelle, Raphaëlle accompagne les femmes à se reconnecter à leur corps et à leur sensualité, à libérer les blocages et à retrouver une relation apaisée avec leur énergie féminine.

✉ contact@raphaelleroseblossom.com

🌐 www.raphaelleroseblossom.com





PRÉSENTATION DES PRATICIENS ET ATELIERS



5. Manon – Praticienne en shiatsu

Atelier : Shiatsu et équilibre au printemps

Dimanche, 10h30-12h

Manon vous invite à découvrir le shiatsu, une technique manuelle de soin d'origine japonaise qui harmonise les énergies et peut prendre en charge diverses problématiques (douleurs physiques, stress, insomnies, spm, ...) Cet atelier est une invitation à remettre en circulation les énergies du corps pour bien accueillir le printemps à travers le massage.

Son approche : Ecoute du corps par le toucher.

Contact :

✉ shiatsu.bleuzen@gmail.com

🌐 www.shiatsu-bleuzen.fr



6. Emeric – Ostéopathe

Atelier : Comment appréhender les règles douloureuses avec l'ostéopathie.

Dimanche, 14h-15h30

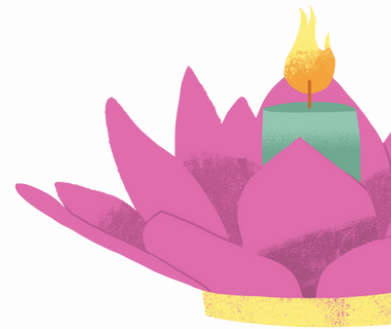
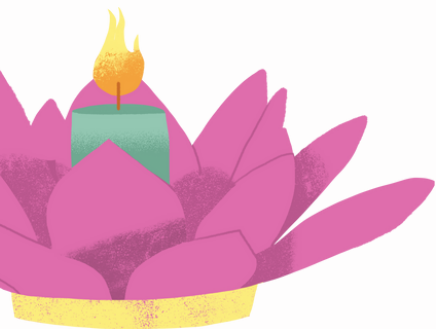
Emeric vous aide à soulager les douleurs menstruelles.

Son approche : Techniques précises pour une harmonie durable.

Contact :

✉ emericmatot@gmail.com

🌐 Emeric Matot





PRÉSENTATION DES PRATICIENS ET ATELIERS



7. Nelly – Praticienne en hypnose

Atelier : Hypnose pour accueillir le renouveau

Dimanche, 16h-17h30

Nelly propose une séance d'hypnose relaxante permettant d'évacuer ce qui n'a plus lieu d'être, afin de laisser la place et libre cours à l'expression de tout ce que vous êtes, ici et maintenant.

Laissez-vous guider pour accueillir ce nettoyage de printemps avec sérénité.

Son approche : Relaxation profonde, légèreté et connexion à Soi.

Contact :

✉ nellytherapie@gmail.com

🌐 www.nellytherapie.fr

Un week-end pour explorer, vous ressourcer, et découvrir des pratiques variées auprès de praticien.nes passionné.es.

