

PERROS-GUIREC



55
ANIMATIONS
GRATUITES

Week-end Bien-être

13 juin | 16h à 21h • 14 juin | 9h à 17h

Jardins du Palais des Congrès Plage de Trestraou

 Service Culturel 02 96 49 02 45



Restauration sur place

KASINO
PERROS-GUIREC

IMPRIMERIE
Publitrégor 



www.perros-guirec.bzh

 VILLE DE
Perros-Guirec

Vendredi 13 juin

À 16H

Rencontre : Sommeil et vitalité Et si notre assiette pouvait nous aider !

Pour comprendre le fonctionnement du cerveau et optimiser ses phases de veille et de sommeil.

avec **Anne-Catherine LE GOFF**
Nutrithérapeute chez SANITUDE

Atelier : Se former au Reiki, pourquoi, comment ?

Les bienfaits du Reiki en auto-soin, pour le corps et l'esprit.

avec **Géraldine SCHMURR PICARD**

Maître enseignante Reiki

☎ Atelier sur inscription : 06 76 59 16 93

Atelier : Cercle de femmes

Un moment privilégié d'expériences psychocorporelles, d'écoute et d'échanges sur vos chemins de femmes...

avec **Estelle JEANNIN PESTEL**

Praticienne Psycho-Corporelle

☎ Atelier sur inscription : 06 20 99 23 88 (2h)

Atelier : Apaiser votre mental...

Utiliser la respiration et la présence du corps pour plus de sérénité.

avec **Elodie BURLE**

Sophrologue

☎ Atelier sur inscription : 06 08 77 51 25

À 17H15

Atelier : Dessin intuitif

Libérez votre dessin en relâchant votre corps.

avec **Soazic ROYER**

Spécialiste de l'Art Créatif

☎ Atelier sur inscription : 06 03 60 61 50

Séance de Yoga & respiration

Pour débutants et personnes en manque de souplesse.

avec **Lisa DICKSON-BATTYE**

Professeure de Yoga et Yoga thérapeute

INFO : Prévoir un tapis de gym

Séance de Gymnastique Holistique Ehrenfried

À la recherche d'une marche harmonieuse.

avec **Stéphanie LE CALVEZ**

Praticienne en éducation somatique

Info : Prévoir un tapis de gym

Séance de Hatha Yoga

Permet de modeler le passage du souffle dans le corps, et de dénouer les tensions musculaires.

avec **Marjorie GARCIA**

Professeure de Yoga

Info : Prévoir un tapis de gym

Balade sophrologique sur la plage de Trestraou

Nature & sophro pour diminuer son stress.

avec **Elodie BOUREAU**

Sophrologue

RDV : à la tente accueil

Séance de Pilates

Renforcement des muscles profonds, développer sa souplesse grâce à des mouvements contrôlés et rythmés par la respiration.

avec **Sylvain GUILLOT**

Coach sportif

Info : Prévoir un tapis de gym

☎ Atelier sur inscription : 06 89 09 35 68

Atelier : "Jeux d'expression : rire, se connecter, se découvrir"

Pour se reconnecter à soi et aux autres à travers des jeux théâtraux accessibles à tous.

avec **Laurent VILLATTE**

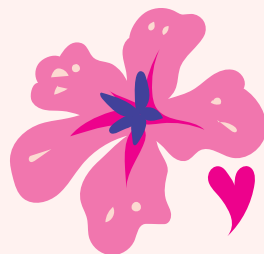
Accompagnant et Energéticien

chez « Laurent Voyage en Conscience »

☎ Atelier sur inscription : 07 68 71 00 45



Programme



À 18H30

Rencontre : Les fleurs de Bach et leur action sur la gestion émotionnelle

avec **Jessica CHIROL**

Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois

Rencontre : Découvrir la puissance du Dragon Yoga

Pour activer et déployer les processus de reconnexion au corps, de transformation et de libération.

avec **GERSENDE**

Réflexologue, Energéticienne & Professeure de Yoga

Atelier : La méthode ESPERE

Les bases et les outils de cette communication.

avec **Nathalie PRIGENT**

Association AOUEN

☎ Atelier sur inscription : 06 33 80 02 91 (1h30)

Atelier : Améliorer la qualité de son sommeil avec la sophrologie

avec **Elodie BOUREAU**

Sophrologue

☎ Atelier sur inscription : 06 23 81 92 18

Séance : Le Chant du souffle

Respirer la joie en jouant avec son souffle, se régénérer et se sentir pleinement vivant, vibrant.

avec **Sabrina GUILLERME**

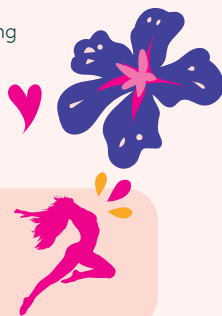
de l'Association Gym Respir'

Séance : Tai Chi style Yang

Art énergétique issu de la médecine traditionnelle chinoise.

avec **Bertrand GAGNEUX**

Enseignant Tai Chi et Qi Gong



À 19H30

Spectacle de Danse (20 min)

Chorégraphie présentée par les danseurs de l'Ecole de Danse de Perros-Guirec

CONCERT DU GROUPE BMX

VOIX TOUT TERRAIN



Duo de choc constitué de Bertille et Morgan.

Leur set de reprises va du folk au rap en passant par le rock alternatif, l'électro et la bonne vieille pop.

« En matière de reprises, elles en connaissent un rayon. Leurs voix, qui jamais ne déraillent, vous feront perdre les pédales. »

BMX propose un concert sous forme de blind-test !

Rendez-vous dans les jardins du Palais des Congrès
Gratuit - durée 1h

RESTAURATION
SUR PLACE



Pédalez votre smoothie !

Envie d'un smoothie frais, sain et fait maison ?

Montez en selle et faites tourner le blender grâce à votre énergie !

Ici, pas d'électricité : juste vos mollets, des fruits, et un bon moment.

Une façon fun, écolo et sportive de se régaler !

🍌 Choisissez vos fruits

🚲 Pédalez quelques instants

🍹 Repartez avec votre smoothie 100% énergie humaine !



À 20H

— VENDREDI —
— & SAMEDI —

Samedi 14 juin

À 9H

Séance de Qi Gong :

Pour un réveil doux et tonifiant permettant d'aborder plus sereinement la journée, d'avoir plus de distance sur les choses à venir...

avec **Florence JACQUOT**

de l' Association Souffle en Trégor

Séance de réveil énergétique

Réveiller le corps physique en douceur avec des automassages.

avec **Jessica CHIROL**

Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois

À 10H15

Rencontre : La régulation du système nerveux, pour un bien-être durable

avec **Amandine DIDELOT**

Ostéopathe

Atelier : Harmonisation et syntonie énergétique

Découverte du Reiki et son action sur nos chakras.

avec **Catherine ADRIEN**

Maître enseignante Reiki USUI

☎ Atelier sur inscription : 06 61 99 06 66

Atelier : « Harmoniser les émotions, libérer les talents »

Les Fleurs de Bach au service des enfants extraordinaires (hypersensible, DYS, HPI, TDAH...).

avec **Claire CADIOU**

Thérapeute en Fleurs de Bach, écopsychologue

☎ Atelier sur inscription : 07 83 46 90 38

Atelier : Concert méditatif

Voyage sonore allongé pour une relaxation profonde (voix, kotamo, harmonium indien et petites percussions).

avec **Clare HINE**

Praticienne de sonothérapie à Yin Yang Sounds

☎ Atelier sur inscription : 06 52 62 76 32

Séance de stretching

Étirements, musculation profonde et relaxation.

avec **Lise LE BELLU**

Professeure de danse

INFO : Prévoir un tapis de gym

À 11H30

Rencontre : La vie n'est pas un long fleuve tranquille !

Comment garder le moral et échapper à l'angoisse devant les petites et grandes épreuves qui parsèment inévitablement notre existence...

avec **Sandrine CANAUX**

Gestalt thérapeute

Rencontre : Mieux dormir, par où commencer ?

avec **Marine LE BRIS**

Naturopathe et praticienne en drainage lymphatique

Atelier : La régulation du système nerveux

Pratiques et outils concrets.

avec **Amandine DIDELOT**

Ostéopathe

☎ Atelier sur inscription : 06 44 28 97 63

Séance Tuishou

Poussées de mains, jeu martial qui consiste à déséquilibrer son partenaire sans se laisser déséquilibrer, tout en restant relâché.

avec **Nathalie PRIGENT**

de l'Association AOUE

Séance circuit training

Cours collectif en plein air combinant cardio-training et renforcement au poids du corps sans matériel.

avec **Sylvain GUILLOT**

Coach sportif

INFO : inscription sur place

☎ Atelier sur inscription : 06 89 09 35 68

Lectures zen DE 10H À 17H

Pour faire une pause
détente entre deux
ateliers...

Animées par la bibliothèque
municipale



Rencontre : Les fleurs de Bach et leur action sur la gestion émotionnelle

avec **Jessica CHIROL**

Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois

Rencontre : Comment optimiser sa santé avec la naturopathie énergétique ?

avec **Julie STEUNOU**

Naturopathe

Atelier : Initiation au Reiki

Rétablir une bonne circulation d'énergie pour soi et son environnement.

avec **Eric MARIETTE**

Maître REIKI

☎ Atelier sur inscription : 07 60 46 03 02

Rencontre : Les bases de l'équilibre acido-basique et son importance pour la santé

Les aliments à choisir, les tests à faire, les soins qui aident à alcaliser le corps.

avec l'association « La Vie et la Santé Naturelles »

Rencontre : Mon voyage en conscience

De la dépression à l'éveil, du burn-out à la résilience.

avec **Laurent VILLATTE** – Accompagnant et Energéticien chez Laurent Voyage en Conscience (2h)

Atelier: Corps et Emotions

Expériences sensorielles et « boîte à outils ressources ».

avec **Estelle JEANNIN PESTEL**

Praticienne Psychocorporelle

☎ Atelier sur inscription : 06 20 99 23 88

Rencontre : Le nettoyage des organes internes

Une base indispensable d'hygiène de vie pour rester en santé – détails des protocoles pour déparasiter, nettoyage des reins, du foie, des intestins et des métaux lourds.

avec l'Association « La Vie et la Santé Naturelles »

Séance d'initiation à l'Aïkido

Exploration bienveillante de défense dans des situations d'attaque physique.

avec **Gilles PRIGENT**

Enseignant aikido à l'association AOUEN

Séance de Qi Gong

Harmonisation de notre énergie vitale.

avec **Nathalie PRIGENT**

de l'Association AOUEN

Séance de Dragon Yoga

Reconnexion, transformation et libération pour le corps et l'esprit

avec **GERSENDE**

Réflexologue, Energéticienne & professeure de Yoga

INFO : Prévoir un tapis de gym

Atelier : Initiation à l'aquarelle

La danse de l'eau et des pigments permet de tout oublier et de lâcher prise.

avec **Thierry LE BALER**

Artiste peintre

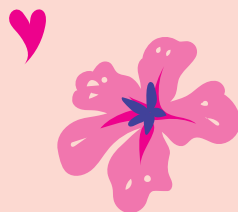
☎ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

Séance d'initiation à l'Aïki Taïso

Gymnastique douce aikido, respiration, bien-être dans son corps.

avec **Gilles PRIGENT**

Enseignant aikido à l'association AOUEN



Séance de WUTAO

Art énergétique corporel qui amène le corps à se dénouer, les pensées à s'alléger, les émotions à s'exprimer.

avec **Sabrina GUILLERME**

de l'Association Gym Respir'

Rencontre : Comment aider les enfants et adolescents à entrer efficacement dans l'apprentissage ?

avec **Laurence Grégori**

Animatrice - Formatrice Brain Gym et Réflexologue

Sur rendez-vous

appeler à partir du jeudi 5 juin aux numéros indiqués

Vendredi 13 juin

-DE 16 À 20H -
Massage Shiatsu Japonais, sur futon (20 min)
avec **Anne-Gaëlle LANCELOT**
Praticienne en shiatsu
☎ Atelier sur inscription : 06 32 28 28 40

Découverte de la sonothérapie vocale, sur table ou assis (30 min)
avec **Clare HINE**
Praticienne de sonothérapie
☎ Atelier sur inscription : 06 52 62 76 32

Samedi 14 juin

DE 10H À 12H30
Massage Shiatsu Japonais, sur futon (20 min)
avec **Anne-Gaëlle LANCELOT**
Praticienne Shiatsu
☎ Atelier sur inscription : 06 32 28 28 40
Massage énergétique sur table ou sur chaise (20 min)
avec **Lele FAN**
Masseuse
☎ Atelier sur inscription : 06 03 91 74 99
Massage traditionnel d'Asie (20 min)
avec **Cindy GERME**
Masseuse chez Beauté Voyageuse
☎ Atelier sur inscription : 06 52 30 76 51
Massage chinois Tui Na (30 min)
avec **Florence JACQUOT**
Praticienne en arts énergétiques chinois
☎ Atelier sur inscription : 06 88 01 03 07

Coaching intuitif et découverte des soins énergétiques (20/30 min)
avec **Laurent VILLATTE**
Accompagnant et Énergéticien
☎ Atelier sur inscription : 07 68 71 00 45

Massage Shiatsu sur chaise ergonomique (20 min)
avec **Marine POBEL**
Praticienne en shiatsu
☎ Atelier sur inscription : 06 87 04 13 10

Découverte de l'astrologie et de la cartomancie (20/30 min)
avec **Chrystelle FIRQUET**
Médium énergétique
☎ Atelier sur inscription : 06 86 46 69 29

DE 13H30 À 17H
Massage Shiatsu Japonais, sur futon (20 min)
avec **Anne-Gaëlle LANCELOT**
Praticienne Shiatsu
☎ Atelier sur inscription : 06 32 28 28 40
Massage énergétique chinois sur table ou sur chaise (20 min)
avec **Lele FAN**
Masseuse
☎ Atelier sur inscription : 06 03 91 74 99
Massage traditionnel d'Asie (20 min)
avec **Cindy GERME**
Masseuse chez Beauté Voyageuse
☎ Atelier sur inscription : 06 52 30 76 51

Massage chinois Tui Na (de 30 min)
avec **Florence JACQUOT**
Praticienne en arts énergétiques chinois
☎ Atelier sur inscription : 06 88 01 03 07

Découverte des soins énergétiques (20/30 min)
avec **Emmanuelle JACOB**
Magnétiseuse
☎ Atelier sur inscription : 06 50 99 10 28

Découverte de l'astrologie et de la cartomancie (20/30 min)
avec **Chrystelle FIRQUET**
Médium énergétique
☎ Atelier sur inscription : 06 86 46 69 29

En accès libre

Vendredi 13 juin

— À partir de 16H —

Maquillage au Café artistique

Pour un moment de détente et de bien-être.
Utilisation du café, produit naturel, pour une expérience à la fois artistique et sensorielle.
avec **Valérie VILLATTE**
de l'association A TE LIER 22

Harmoniser ses émotions grâce aux fleurs de Bach

venez découvrir leurs messages par le tirage intuitif.
avec **Jessica CHIROL**
Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois

— À partir de 17H —

Découverte du Shiatsu sur chaise ergonomique

En dix minutes vos trapèzes, vos épaules et votre nuque seront libérées des tensions. Vous serez détendu et redynamisé. (10 min)
avec **Ronan GRISON**
Praticien en Shiatsu

Découverte de la Technique Neuro Cutanée,

Technique qui a pour but de soulager les tensions et les déséquilibres articulaires, musculaires, énergétiques et émotionnels. (10 min)
avec **Carine BENOIT**
Massothérapeute et Sophrologue

Samedi 14 juin

— À partir de 13H30 —

Maquillage au Café artistique

Pour un moment de détente et de bien-être.
Utilisation du café, produit naturel, pour une expérience à la fois artistique et sensorielle.
avec **Valérie VILLATTE**
de l'association A TE LIER 22

— À partir de 15H —

Harmoniser ses émotions grâce aux fleurs de Bach

Venez découvrir leurs messages par le tirage intuitif.
avec **Jessica CHIROL**
Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois

Plus d'infos

Inscription conseillée par téléphone jusqu'au jeudi 12 juin.
Possibilité de s'inscrire directement sur place selon les places disponibles.

Service Culturel - 12 rue des 7 îles - 22700 Perros-Guirec
Ouvert : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
(fermé au public le jeudi)

☎ 02 96 49 02 45 @culture@perros-guirec.com f suivez @VilledePerrosGuirec

RESTAURATION
SUR PLACE



Planning du week-end bien-être

Vendredi 13

	Dans les jardins		Tente Harmonie	Tente Vitalité	Amphi	Salle équilibrée	Espace Bien-être					
16h	Hatha Yoga	Balade sophro	Sommeil et Vitalité	Se former au Reiki	Gym Holistique	Cercle de Femmes (2h)	Massage Shiatsu Japonais sur futon	Découverte de la sonothérapie vocale	Maquillage artistique au café	Tirage intuitif vend. de 16h à 18h sam. 15h à 17h	Découverte de la Technique neuro-Cutanée	Découverte du shiatsu sur chaise ergonomique
	Yoga	Jeux théâtraux	Apaiser le mental	Dessin intuitif	Pilates							
17h15												
18h30		Le Chant du Souffle	Les Fleurs de Bach	Communication « ESPERE »	Dragon Yoga	Améliorer la qualité de son sommeil						à partir de 17h
		Tai Chi style Yang										
19h30		Spectacle de Danse										
20h		Concert										

Samedi 14

	Dans les jardins	Tente Harmonie	Tente Vitalité	Amphi	Salle équilibre	Espace Bien-être						
9h	Qj Gong			Réveil énergétique		Massage Shiatsu Japonais	Massage chinois assis	Massage Tui Na	Massage traditionnel d'Asie	Astrologie et cartomancie	Coaching intuitif et découverte des soins énergétiques	Shiatsu sur chaise
10h15	Stretching	Découverte du Reiki et son action sur les chakras	Régulation du système nerveux...		Les Fleurs de Bach : Libérer les talents							
11h30	Tui-shou	La vie n'est pas un long fleuve tranquille...	Mieux dormir... Par où commencer ?		Concert méditatif (1h15)	Apaiser son système nerveux						
13h30	Qj Gong	Les Fleurs de Bach	Le Reiki	Dragon Yoga	Naturopathie							
14h45	Aïki Taïso	L'équilibre acido-basique	Mon Voyage en Conscience (2h)		Corps et Emotions (2h)							
16h	Aïkido	Le nettoyage des organes internes		Brain Gym								

Séance en accès libre

**Atelier
sur inscription**

Rencontre en accès libre

Soin individuel
sur RDV

Soin individuel
en accès libre