

Samedi 19 septembre

11h : Emilie Juprelle : Voyage sonore

Laissez-vous toucher par la VIE-BRATION (vibrations), réorganisation de votre corps par les sons et vibrations.

Les bols tibétains, les carillons, le tambour chamanique....vous permettront de voyager vers une détente profonde.

Connexion bien-être et guérison.

13h : Marie Jacquemin. Ateliers Pilates

Professeur de Pilates au Centre Elise

Le PILATES est bien plus qu'une activité physique, c'est une méthode qui te permet de comprendre ton corps et revenir à l'essentiel par une respiration différente. Que tu sois un homme ou une femme, jeune ou moins jeune, sportif ou non, que tu recherches à te muscler ou à rester juste actif et en forme, le Pilates t'apportera le bien être recherché.

15h : Christelle Brebant - Votre chemin de vie : le calculer, le comprendre et mieux vous connaître

Sophrologue, coach holistique, numérologue et cercle de méditation.

Lors de cette conférence-atelier, vous apprendrez à calculer vous-même votre chemin de vie en numérologie. Vous découvrirez ensuite sa signification, ses grandes forces, ses défis et les principaux enjeux qu'il révèle dans votre parcours.

Un moment concret et participatif, centré sur vous-même, dont vous repartirez avec de véritables connaissances en numérologie et de nouvelles clés pour mieux comprendre votre cheminement personnel.

Pensez à prendre de quoi noter.

Dimanche 20 septembre

11h : Christelle Brebant - Année personnelle et année universelle : comprendre les énergies de votre année

Sophrologue, Coach holistique, numérologue et cercle de méditation.

Nous traversons tous la même année universelle, mais chacun vit également une année personnelle unique, calculée à partir de sa date de naissance.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à calculer votre année personnelle, à en comprendre les enjeux et à découvrir comment elle entre en relation avec l'année universelle. Quelles sont les énergies qui vous accompagnent ? Quels défis, possibilités et enseignements cette période peut-elle vous offrir ?

REMOUCHAMPS

Festival



ZEN

du 19 au 20
septembre 2026

Un véritable atelier sur vous-même, à la fois pratique et enrichissant, dont vous repartirez avec des connaissances concrètes et des clés de compréhension pour mieux vivre votre année.

Pensez à prendre de quoi noter.

13h: Damien PAUQUET - Quelle alimentation pour mieux gérer son stress, sa fatigue et son sommeil.

Diététicien-Nutritionniste du sport.
Licencié en Sciences biomédicales.

Nous sommes de plus en plus confrontés à des problèmes de sommeil et de fatigue chronique. De plus, nos rythmes de vie effrénés génèrent pas mal de stress qui accentue ce phénomène.

Lors de cet exposé, nous verrons comment adapter son alimentation afin de réduire les effets néfastes du stress sur notre équilibre.

Quels sont les aliments à privilégier d'une part, et quels sont ceux à plutôt limiter d'autre part afin de booster son bien-être et retrouver un état de santé optimal.

Trucs et astuces ainsi que moments d'échanges et questions / réponses seront abordés.

15h : Emilie Juprelle - Atelier connexion Bien-être.

Venez découvrir une boîte à outils bien-être, se rééquilibrer, se recentrer, s'apaiser, se comprendre, se ressentir.

Au travers des séances, la sophrologie, la méditation, l'énergie, les sons et vibrations (bol tibétain, tambour...) nous accompagneront sur le chemin du développement personnel.

Infos :

« Festival Zen »

Catherine Grenson : 04/364.05.26

Organisatrice : 0493/734.915