

Première édition

# Salon du bien-être

NATUROPATHIE  
HYPNOSE  
MASSAGE

RÉFLEXOLOGIE  
SOPHROLOGIE

**SAMEDI 4 MAI 2024**  
DE 10H À 18H  
**AU MOULIN FIDEL**  
64, rue du Moulin Fidel

Entrée  
gratuite



Le bien-être est un art que nous cultivons au Plessis-Robinson. Le cadre verdoyant et fleuri, l'architecture douce et un urbanisme de rues et de places, l'eau qui coule à travers nos sources, notre rivière et nos étangs, la richesse de la vie associative, culturelle et sportive, invitent à partager une forme de bien-être, à quelques kilomètres du bruit et de l'agitation de la capitale.

Il n'est donc pas surprenant que de nombreux entrepreneurs individuels et acteurs paramédicaux proposent leurs services pour offrir à chacun un peu de bien-être supplémentaire. Yoga, développement personnel, hypnose, sophrologie, kinésithérapie, il existe au Plessis-Robinson une offre de proximité et de qualité, réunie dans le cadre de ce premier salon dédié au bien-être.

Alors, laissez-vous aller et ne boudez pas votre plaisir.

**Philippe Pemezec**  
Maire du Plessis-Robinson

## **MASSAGES / ÉQUILIBRE POSTURAL**

### *KID Lab Massage & Soins*

Katia, au-delà d'être masseuse, est praticienne en équilibre postural qui est une technique tirée de l'ostéopathie allemande. Les tensions musculaires causées par un choc physique, psychologique ou une intoxication sont facteurs de douleurs. Elle vous accompagnera afin de permettre à votre corps de se réapproprier son équilibre et soulager les douleurs et blocages, (migraines, bruxisme, vertiges, tendinites, acouphènes, mal de dos...).

## **NATUROPATHIE / RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / DRAINAGE LYMPHATIQUE / MADOTHÉRAPIE**

### *L'équilibre au naturel*

Marie est une professionnelle formée à la naturopathie, réflexologie plantaire, drainage lymphatique (élimine la cellulite et la rétention d'eau) et madothérapie (utilisant des outils en bois pour une peau plus lisse et tonifiées). Elle vous aidera à atteindre et maintenir un état de bien-être optimal grâce à une approche naturelle et globale. Chaque individu étant unique, Marie vous proposera des solutions personnalisées et adaptées à vos besoins spécifiques.

## **RÉFLEXOLOGIE**

### *Emmanuelle Calaber*

Emmanuelle pratique la réflexologie en intégrant plusieurs approches : asiatique, occidentale et thérapies manuelles afin d'élaborer un protocole sur-mesure. Ces techniques de bien-être utilisent la stimulation manuelle ou instrumentale de différentes zones situées sur les pieds, les mains, les oreilles et le visage. Ces zones représentent chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique.

## **VINYASA YOGA / YOGA PRÉ-NATAL / YIN-YOGA**

### *Louve Yoga*

Caroline, enseignante de Yoga @ mouvement, vous propose des cours de Yoga privés ou collectifs. Elle est spécialisée dans trois types de Yoga : le *vinyasa yoga* qui est une pratique rythmée et intense, synchronisant le mouvement et le souffle, le *Yoga pré-natal* afin d'accompagner en douceur les femmes enceintes et le *Yin yoga* qui est une pratique d'introspection et de lâcher prise.

## **RÉFLEXOLOGIE / QUIROMASSAGE / AROMATHÉRAPIE**

### *Isabelle Cuminetti*

Isabelle est une praticienne du bien-être, spécialisée en quiromassage, réflexologie plantaire et aromathérapie. Sa pratique du quiromassage vous permettra d'éliminer les toxines et de libérer les tensions musculaires, notamment le stress. La réflexologie plantaire quant à elle stimulera les points réflexes qui correspondent aux organes et leurs fonctions. Isabelle utilise également, pour toutes ses pratiques, les huiles essentielles et leurs bienfaits.

## **IRRIGATION DU COLON**

### *Colozen*

Gaëlle vous présente l'irrigation du côlon. Cette technique de nettoyage en douceur du gros intestin, permet l'évacuation de gaz et déchets à l'origine des douleurs et ballonnements. Le transit est amélioré, la digestion facilitée, on retrouve bien-être, légèreté et un regain d'énergie. La peau devient plus éclatante grâce à l'évacuation des toxines.

## **NATUROPATHIE / RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / MASSAGES**

*Catherine Kowal*

Catherine est une naturopathe holistique. Ses séances sont basées tout d'abord sur un bilan de santé puis sur un accompagnement et des conseils qui répondront à vos problématiques (soulager les troubles de l'humeur, retrouver l'énergie, mieux digérer, accompagner des troubles existants...). Catherine pratique également la réflexologie plantaire thaïlandaise, thérapeutique et relaxante ainsi que des massages du corps et du visage.

## **HYPNOTÉRAPIE / SOPHROLOGIE / ACCOMPAGNEMENT PMA ET PÉRINATALITÉ**

*Samantha Brogini*

Hypnothérapeute et sophrologue au Plessis-Robinson, Samantha est spécialisée en périnatalité et parcours PMA. Elle vous propose un accompagnement autour de tout ce qui vous stresse et en particulier dans votre projet parental ou le bien-être de vos enfants : confiance en soi, épuisement, insomnies, angoisses. Ces pratiques vous permettent de vous sentir bien dans votre tête et donc bien dans votre corps.

## **SOPHROLOGIE / PSYCHANALYSTE**

*Florence Hista-Hellier*

Florence, psychanalyste et sophrologue, vous accompagne vers une plus grande harmonie mentale et physique. Gestion du stress et charge mentale, sommeil, burn-out, mais aussi préparation à la maternité et estime de soi, la sophrologie répond à de nombreuses demandes. Florence saura réconcilier votre corps avec ses émotions pour un quotidien plus harmonieux.

## **HYPNOLOGIE / PNL**

*Angélique Manzano*

Experte en conduite du changement et maître praticienne en PNL / hypnose, Angélique vous accompagne dans l'atteinte de vos objectifs. En effet, ses compétences en développement personnel et en hypnose ericksonienne sont ses outils clef pour identifier vos blocages afin de les lever et ce grâce à vos ressources qui seront utilisées comme levier.

## **SOINS ÉNERGÉTIQUES ET REIKI / GÉOBIOLOGIE / FENG SHUI**

*Véronique Plandoux*

Véronique a plusieurs cordes à son arc : soins énergétiques et reiki, étude géobiologique et expertise *feng shui*. Les soins énergétiques vous permettront de trouver le bien-être en équilibrant vos énergies. Le *feng shui* vous permettra de comprendre la mauvaise circulation de l'énergie dans votre maison et ainsi la résoudre.

## **YOGA / SOINS ÉNERGÉTIQUES**

*Jade Rival*

Jade, professeur de Yoga, saura vous faire découvrir la pratique du yoga. Cette pratique a de nombreux bienfaits notamment pour se recentrer, s'étirer, s'apaiser au quotidien mais aussi regagner en énergie, en force et travailler son souffle. Jade peut aussi pratiquer des soins énergétiques afin de les rééquilibrer et se sentir ainsi en meilleure forme et plus serein.

## **ACCESS BARS**

*Céline Schmidt*

Céline vous fera découvrir l'*access bars*. Cette pratique consiste en un doux et léger touché sur le visage qui permet de libérer les émotions négatives, les pensées obsessionnelles ou encore les blocages. Elle favorise également le calme, la sérénité, améliore le sommeil et la communication, réduit le stress et l'anxiété tout en soulageant les douleurs.

## **KINÉSIOLOGUE**

*Ahunon Kinésologue 92*

Sonia vous fera découvrir la kinésilogie qui est une méthode corporelle qui prend en compte l'émotionnel, l'énergétique et le structurel. Elle établit un lien entre les muscles, les organes et les méridiens d'acupuncture (chaque méridien correspond à un organe précis). Elle permet aussi de se libérer de son stress, de ses peurs, de sa colère et, de manière générale, de toutes les croyances et émotions négatives qui nous empêchent d'aller de l'avant.

## **SOPHROLOGIE / HYPNOSE / SOINS ÉNERGÉTIQUES**

*Céline Antoni*

Céline est une passionnée de la psychologie humaine et aime décortiquer l'histoire d'une vie pour aller chercher les nœuds et ce qui doit être mis en lumière. Elle s'est formée en sophrologie, énergétique, hypnose, biodécodage, naturopathie et olfactothérapie. Céline mettra toutes ces pratiques à votre service afin de vous aider, vous soutenir et vous encourager vers un bien-être durable.

## **HYPNOSE / EMDR-RSB / EFT**

*Sandra Basmaadjian*

Sandra vous propose une thérapie brève et intégrative utilisant notamment des outils comme l'hypnose, le coaching, la programmation neuro-linguistique, l'EFT (technique de libération émotionnelle) et l'EMDR-RSB (libération des traumatismes). Sandra est également accompagnante du féminin sacré et vous propose des cercles de femmes, des week-ends bien-être et des ateliers.

## **MASSAGES THÉRAPEUTIQUES ET AROMATIQUES PRATIQUES**

*Mille Petits Riens*

Aujourd'hui, il est avéré que notre mode de vie (sommeil, alimentation, environnement de vie...) impacte directement l'espérance et la qualité de vie. Charlotte, certifiée dans les arts traditionnels du massage, les bienfaits des huiles essentielles et praticienne en massages énergétiques, vous élaborera un programme sur-mesure alliant toutes ces techniques afin de permettre à chacun de réduire fatigue, stress, douleurs, et déséquilibres.

## **ÉNERGÉTICIENNE / MAÎTRE REIKI TRADITIONNEL USUI**

*Lénaïg Jézégou*

Lénaïg est maître *Reiki Usui* et praticienne de *Reiki karuna*. Elle vous propose des soins énergétiques notamment grâce au *Reiki* qui est une discipline énergétique d'origine japonaise qui permet au praticien de rééquilibrer votre champ vibratoire par apposition des mains et de dénouer vos blocages énergétiques, physique, émotionnels et mentaux. Lénaïg propose aussi des formations au *Reiki Traditionnel Usui* et l'initiation à la protection et au nettoyage énergétique.

## **COACHING EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / AIDE VIE DE COUPLE ET JEUNES PARENTS**

*Ivan Mathieu*

Ivan, formé auprès de Max Piccinini, vous aidera à atteindre vos objectifs et vivre vos rêves. Il s'est notamment spécialisé dans le coaching de couple en partant du constat que vous ne contrôlez que 50% de l'équation. Ivan aidera votre couple à prendre conscience de l'importance de votre relation intime et de comprendre que votre couple doit passer avant les enfants, la carrière ou encore la famille et les amis. Être heureux en couple c'est possible, cela s'apprend.

## **RESPIRATION : BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET SPORTIF**

*Prisca respiration*

Prisca respiration vous invite à découvrir les bienfaits de la respiration consciente pour votre bien-être. Les ateliers de groupe et les consultations individuelles qu'elle propose vous guideront vers une meilleure gestion du stress, une harmonisation émotionnelle et des performances optimales. Rejoignez Prisca respiration pour respirer la vie à pleins poumons.

## **SOPHROLOGIE / HYPNOTHÉRAPIE**

*Véronique Pastin*

Véronique, grâce à son expérience de sophrologue et hypno-praticienne dans de nombreux domaines lui permet aujourd'hui de privilégier la proximité afin de mieux vous accompagner dans votre quotidien : jeunesse, adultes, seniors, individuellement ou en groupe. Véronique vous propose la formule qui vous fera vous sentir bien et dans le temps.

## **COACHING / HYPNOSE / TAROT-COACHING / ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE / BIBLIOTHÉRAPIE**

*José Zullo*

José est un coach qui intervient en entreprise pour développer le bien-être et prévenir les risques psychosociaux. Thérapeute et hypnothérapeute, il vous accompagnera pour votre quête de changement et d'éveil. José utilise aussi d'autres approches comme la bibliothérapie, l'écriture créative ou le *tarot-coaching* (se focaliser sur l'avenir du consultant grâce au tarot et l'aider à réaliser ses objectifs ou à se défaire d'une situation difficile pour parvenir à le surmonter).

## **SOPHROLOGIE SPÉCIALISTE DU SOMMEIL / HYPNOSE / EFT / BRAIN GYM / RELAXATION**

*Bénédicte Molitor*

La sophrologie, littéralement « science de l'harmonisation de la conscience », agit sur les différents états de conscience dans un but de détente « ciblée ». Bénédicte vous aidera à réduire votre stress mais elle est aussi spécialisée dans le sommeil. Elle utilise également l'hypnose, l'EFT (libération émotionnelle), le *brain gym* et la relaxation. Elle vous aidera également à anticiper des projets angoissants.

## *Initiations et démonstration gratuites au Moulin Fidel*

### **INITIATION AU VINYASA YOGA**

*Par Caroline de Louve Yoga*

À 10H30  
DURÉE : 1h

Venez découvrir ou redécouvrir avec Caroline le Vinyasa yoga qui est une pratique moderne et dynamique où les postures s'enchaînent les unes après les autres sous forme de « flow », synchronisant le mouvement et le souffle. C'est le yoga idéal si vous souhaitez à la fois vous détendre, transpirer, renforcer votre corps et apaiser votre esprit. (*tapis prêts par la Ville, inscription sur place*)

### **INITIATION AU YOGA ET COURTE DÉMONSTRATION DES SOINS ÉNERGÉTIQUES**

À 15H  
DURÉE : 45 min

Venez découvrir avec Jade les postures et différentes techniques de respiration issues du yoga le tout accompagné d'une douce relaxation de fin avec une courte démonstration des soins énergétiques. Vous en sortirez avec un gain d'énergie, davantage de sérénité et une meilleure appropriation de votre corps. (*tapis prêts par la Ville, inscription sur place*)