

## LES INTERVENANTS A LA JOURNEE DU 11 NOVEMBRE 2014

### ATELIERS/CONFERENCES :

#### GILLES GUYON ET VANESSA MIELSZARECK

**Conférence** : Comment être vrai et oser miser sur la gentillesse et la générosité !

Découvrez des paramètres essentiels pour oser être vrai en toute confiance. Il est possible de relever le défi d'exprimer la gentillesse, l'entraide sans se faire léser ... Découvrez comment y parvenir aujourd'hui. Ainsi chacun peut vivre toutes ses valeurs de cœur dans l'ordinaire du quotidien !

#### BEATRICE ZAMBELLI

**Atelier** : Développer la confiance en soi par le rêve éveillé

Au travers d'un Rêve éveillé, nous accorder un instant de connexion à notre monde intérieur pour renforcer en soi : l'assurance, la stabilité, la force, la foi, la solidité, la confiance, ... et avancer sereinement dans notre quotidien, au-delà de nos peurs et pensées limitantes.

#### PIERRE ALEXANDRE MORALES

**Atelier** : Cercle de pardon

Un rituel toltèque de guérison du cœur. Un Cercle de Pardon est un atelier ouvert à tous qui permet en peu de temps de guérir le cœur de ses blessures et de se libérer du fardeau de la haine, de la rancœur et du ressentiment. Pardonner est une aide précieuse pour mieux s'accepter et être meilleur avec soi et les autres.

**Conférence** : Accords toltèques et bienveillance

La philosophie toltèque et sa sagesse du cœur sont arrivées jusqu'à nous sous une forme accessible à un large public grâce à Don Miguel Ruiz. Il est l'auteur mexicain des *Quatre Accords Toltèques* et du *Cinquième Accord Toltèque*, succès mondiaux traduits dans près de quarante langues. Nous verrons comment cette sagesse toltèque (ou ces accords toltèques) nous enseigne un art de vivre de l'équilibre et

nous invite à être doux, bon, respectueux et bienveillant (gentil, au fond!) avec soi, avec les autres et avec le monde qui nous entoure. Pour vivre libre, heureux et en bonne santé DANS LE MONDE TEL QU'IL EST! Avez-vous envie d'essayer ?

Outils et exercices pratiques vous seront partagés et autres pépites offertes pour vivre en paix et plus heureux.

#### DORIAN CHESNEL

**Atelier** : S'accepter, afin de vivre sa vie

Loin de la dualité, vivre n'est pas un compromis que l'on fait avec soi. Osez ouvrir les yeux et écouter ses blessures est un acte magique, le plus beau que l'on puisse se rendre. Par de nombreux exemples, je vous expliquerai comment réintégrer ces bouts de notre personnalité souvent oubliés.

#### NORBERT MACIA

**Conférence** : La confiance, une voie de connaissance pour soi et les autres

La confiance en soi se pratique sur le chemin de la vie. Elle est une voie de connaissance de soi et des autres dans les différences et les singularités, un mode de présence et de relation aux situations éprouvées, une pratique de bienveillance vis à vis de soi.

#### SANDRINE DEVIGNE

**Atelier** : La créativité, une connexion à soi

Arrêter de répéter les mêmes scénarios, créer du neuf en permettant à notre créativité de s'exprimer. Dépasser les vieux blocages, les croyances limitantes, les émotions cristallisées pour connecter notre enfant intérieur détenteur de notre créativité.

Les outils concrets issus du développement personnel vont nous permettre d'aller au devant de nos rêves et de leur mise en œuvre.

### YANNICK VERITE

**Conférence** : La gentillesse et de la bienveillance commencent par soi-même

Ne dit-on pas que charité bien ordonnée commence par soi-même ? Comment être réellement bienveillant avec autrui quand on ne l'est déjà pas avec soi-même ? Nous aborderons l'efficacité des nouveaux outils thérapeutiques pour ramener la paix à l'intérieur de soi, afin de pouvoir l'irradier autour de soi.

### MARTINE BERUD

**Atelier** : Retrouver l'Estime de soi par le rire, pour aller plus facilement vers les autres, dans l'ouverture du cœur

Recontacter votre joie naturelle et spontanée par le jeu, le rire, la créativité ; Un moment de partage pour faire le plein d'énergies positives et relâchez votre stress !!!

### PIERRE LAURENT DIFILIPPO

**Atelier** : Estime de soi, faire la paix avec son ombre

Pour chaque personne, derrière chaque zone d'ombre se cache un trésor et votre véritable mission est de découvrir et de révéler cette part de lumière en vous.

Avec la sagesse d'Ho'oponopono retrouver votre intégralité et la plénitude de l'estime de vous même. Pratiquez cet Art de vivre et reliez-vous à votre puissance intérieure.

### CLAIRE BOULOC

**Atelier** : Libérez-vous simplement de croyances et pensées négatives

Je propose un processus simple de prise de conscience et de détachement qui permet de se libérer de certaines de nos pensées et des scénarios qui accaparent notre mental. Les situations stressantes sont des opportunités déguisées pour libérer plus de joie et de plaisir dans nos vies. Quatre questions simples (et non simplistes), de l'authenticité et l'ouverture peuvent vous permettre de trouver la paix avec vous-même et avec le monde.

### MURIEL KALFALA

**Conférence** : Comment s'écouter pour mieux (s') aimer

Les bases pour apprendre à s'écouter, à se relier en profondeur à soi-même, afin de pouvoir se comporter au quotidien de manière vraie et bienveillante avec soi-même et avec les autres.

### FREDERIC ROBIN

**Atelier** : Optimisez le potentiel de chacun grâce à la jonglerie

Vous améliorez votre confiance en vous par une meilleure conscience corporelle, une plus grande maîtrise du corps et du mental. Vous connecterez le lâcher prise, l'accueil et la créativité, venez découvrir cette fantastique opportunité !

### MARY GENTY

**Spectacle musical** : La voie du cœur - Chemin et chanson de guérison

Dans un récital guitare et voix intimiste, convivial et interactif, Mary dévoile les clés essentielles qui lui ont permis de transmuter les épreuves de sa vie en œuvre d'art.

En abordant la profondeur par la légèreté, ce spectacle original nous emmène dans un voyage au cœur de l'être !

### CLAUDE GENEVIEVE VERGIER

**Atelier** : Apporter de la douceur en soi

La sophrologie relationnelle, une relaxation dynamique qui va vous permettre d'expérimenter la douceur des mouvements, l'écoute bienveillante du cœur et l'apaisement du mental. Dans cette rencontre, la création d'un nouveau regard peut apparaître : « Oui, à chaque instant il est possible d'ÊTRE bienveillant envers moi-même. »

### ANNE MARIE IVAL

**Atelier** : Cercle de parole sur la Gratitude

Une invitation à entrer dans la pratique de la gratitude au quotidien. C'est un état d'esprit, un mode de communication avec le monde qui nous entoure. La gratitude est magnétique, elle ouvre le cœur, elle est disponible dès l'instant où je suis présente à ce qui est. Tout est occasion de dire « Merci ».

### FABIENNE COURMONT

**Conférence dansée** : Trouver la paix en soi par la danse

Notre corps est le reflet de notre esprit. En faisant l'amitié corps-esprit, nous pouvons amener la paix et l'harmonie en nous et dans notre environnement. Alors le mouvement et la beauté de la vie peuvent s'exprimer à travers nous.

### NADEGE HUQUE

**Titre** : L'arbre de vie, un outil au service de la gentillesse et de la bienveillance

Il symbolise la force de la vie et de ses origines, l'importance des racines et le développement de la vie. Il permet une métaphore pour exprimer "d'où je viens", les ressources, les espoirs ou projets, "de quoi j'ai besoin pour vivre et être".

### GIL BECHER

**Atelier**: Explorer votre joie de vivre grâce à une pratique théâtrale créative

Retrouver la joie de communiquer, par le langage corporel, apprenez à ETRE et à explorer un autre angle de votre personnalité. Une étude de jeu avec des masques de théâtre, des exercices de lâcher prise, des improvisations, vers la générosité de soi et un élan vers les autres.

### PATRICIA NOGUERA

**Atelier** : Gentillesse, bienveillance et vous, faites parler les images

Je vous invite à vous laisser guider par les images pour explorer des questions comme : Quelles représentations avez-vous de la gentillesse et de la bienveillance ? Comment les exprimez-vous au quotidien ? Si

vous deviez faire preuve d'entraide, que feriez-vous ? Qu'allez-vous introduire dans votre vie pour réjouir d'avantage votre cœur ? Etc.

### ERIC VION

**Atelier** : Développer un regard bienveillant sur l'être humain en s'aidant de l'Ennéagramme

L'ennéagramme est une véritable démarche ancestrale re-découverte dans les années 1970 qui, sur la base de **neuf types distincts de personnalités**, permet d'identifier précisément les diverses forces qui nous animent et le trait de caractère central autour duquel tourne notre personnalité propre. Excellent outil de connaissance de soi, cette typologie nous permet aussi de mieux comprendre les interactions possibles entre les différents types de personnalité et vivre ainsi une relation bienveillante les uns vis-à-vis des autres.

### CHRISTINE GARCIA

**Titre** : La gourmandise est à la base du bonheur !

Chef à domicile à Saint-saturnin les Avignon, je prépare et sers pour vous des repas préparés à partir de produits frais et de saison. Ma cuisine est simple et gouteuse et d'inspiration Provençale. Pour cette occasion particulière, je vous propose des desserts entièrement fait maison : macarons, sablés, oreillettes.

### AGNES PILLER : Association Génération Avenir

**Titre** : Repenser le contenu de vos assiettes, pour prendre conscience de son bienfait dans l'élaboration d'un monde plus sain

L'association "GENERATION AVENIR" a fait de la "TRANSITION ALIMENTAIRE" un moyen de manifester notre bienveillance à la terre, et à tous les êtres vivants qui l'habitent.

Nous proposons lors de la semaine mondiale de la Bienveillance, de la Gentillesse et de l'entraide d'ouvrir le débat sur le contenu de nos assiettes.