

Bien Vivre son Féminin

Un week-end d'ateliers offerts par les praticiennes de l'Instant Détente


Les praticiennes de l'Instant Détente vous invitent à explorer des pratiques tournées vers le féminin, accessibles à toutes les femmes, dans un cadre chaleureux et intime. Vous découvrirez des ateliers de yoga et connexion au bassin, d'expression corporelle, de pratiques méditatives pour éveiller l'énergie féminine, des ressources pour faire face au cancer au féminin, une conférence sur les plantes au service des cycles de vie, et une séance d'hypnose bien-être.

Cet événement est une occasion unique de s'offrir un moment de reconnexion et de ressourcement. Vous profiterez des bienfaits de chaque pratique pour apaiser le corps, équilibrer les émotions, et renforcer votre autonomie en matière de bien-être.

Nos valeurs d'écoute, de bienveillance et d'accueil sans jugement créent un espace où chacune peut se sentir en sécurité pour explorer et se redécouvrir.

Chaque atelier inclut un temps de pratique et un moment d'échange, avec la possibilité de rencontrer les praticiennes autour d'une tisane ou d'un thé pour poser vos questions et approfondir les découvertes de la journée.

Venez avec curiosité et ouverture, pour vous reconnecter à vous-même, découvrir de nouveaux outils de bien-être et échanger avec d'autres femmes dans un esprit de partage et d'entraide. Faites ce premier pas vers vous-même, pour trouver en vous les ressources nécessaires à une vie plus sereine et épanouissante.





Programme des interventions

Samedi 23 novembre

Raphaëlle Rose Blossom

10h30-11h45

Se connecter à son bassin
et à son féminin

Astrid Coué

14h30-15h45

AkzepTANZ : danse et
expression corporelle

Laurence Grégori

16h-17h15

Cancer féminin, explorer les
ressources en soi

Dimanche 24 novembre

Emelyne - Éclats d'Âme

10h30-11h45

Eveille ta magie intérieure : Une
immersion dans le féminin sacré

Clotilde Farman


14h30-15h45

Plantes et ménopause :
accompagner ce passage au
naturel

Nelly Trauchessec

16h-17h15

Hypnose Détente



Sam 23 nov
10h30-11h45

Raphaëlle Rose Blossom



SON INTERVENTION

Se connecter à son bassin et à son féminin

Un atelier pour découvrir ou redécouvrir l'espace du bassin à travers le toucher et le mouvement, afin de prendre davantage conscience de son espace féminin.

BIO

J'ai consacré les quatre dernières années à accompagner les personnes dans leur chemin de guérison et de développement personnel. Après avoir quitté emploi dans une grande entreprise à Londres et évité le burn-out, j'ai réorienté ma vie vers ma passion : le Hatha yoga et le bien-être féminin.

À travers des cours de Hatha yoga, le massage et des cercles de connexion au corps, je guide les femmes dans leur voyage intérieur. Je crée un espace bienveillant pour celles qui cherchent à se reconnecter à elles-mêmes, à naviguer dans des phases de transition, et à cultiver une présence calme et authentique.

Mon objectif est d'aider chaque femme à se relier à son cœur, à embrasser sa véritable essence, et à construire une vie alignée avec ses désirs profonds.

SON ACCOMPAGNEMENT

Je propose des cours de Hatha Yoga accessibles à tous à Lannion, Trélévern et Penvénan. Mes séances, à la fois douces et toniques, mettent l'accent sur l'écoute du corps, l'apaisement du mental, les étirements et le renforcement musculaire, afin d'offrir un yoga adapté aux corps occidentaux et de prévenir les blessures.

En plus des cours de yoga, je reçois en cabinet à Lannion pour des massages :

- Massage ayurvédique : pour un relâchement total du corps et de l'esprit.
- Massage Chi Nei Tsang : axé sur le bien-être du ventre.
- Massage au féminin : dédié au bien-être du bassin et de la sphère intime féminine.

J'accompagne également les femmes à travers un coaching en 7 séances, visant à renouer avec leur féminité, retrouver la connexion avec leur corps et leur énergie vitale, lever les blocages et barrières, et atteindre un mieux-être global, en abordant des aspects tels que le stress, les émotions, l'intimité et la relation à soi.

MIEUX CONNAÎTRE RAPHAËLLE

Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

Après avoir frôlé le burn-out et entamé ma quête personnelle, j'ai découvert le yoga et les massages par curiosité, pour en apprendre davantage sur moi-même. J'ai rapidement intégré ces pratiques dans mon quotidien et les ai approfondies par des formations ; elles sont devenues des outils indispensables à mon bien-être. Elles m'aident à me reconnecter à mon corps, à apaiser mon mental et à faire des choix en accord avec qui je suis. Petit à petit, j'ai appris à mieux me connaître, à accepter ce qui me rend unique et à l'exprimer dans le monde. Aujourd'hui, mon souhait est d'accompagner les femmes sur le chemin de la reconnexion à elles-mêmes, pour qu'elles puissent s'aimer et s'accepter pleinement dans leurs singularités, et construire une vie qui leur ressemble.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Ces dernières années, j'ai pu me rendre compte de ce qui était réellement important pour moi et à l'intégrer dans ma vie. J'ai appris à savoir vers quoi je voulais aller, qui je voulais aider, ce que j'avais envie de partager au monde, et mettre les choses en place pour y arriver. J'ai gagné confiance en moi et assumé ma quête d'indépendance et de liberté, en me détachant des carcans familiaux et sociétaux. La vie des femmes est souvent conditionnée par des schémas et des conditionnements, et je souhaite à mon tour montrer aux femmes qu'il est possible de s'en libérer pour se sentir plus libres, plus autonomes, et de ne plus avoir peur de blesser ou déranger.

CONTACTER RAPHAËLLE



06 17 81 77 66



contact@raphaelleroseblossom.com



www.raphaelleroseblossom.com



@raphaelleroseblossom

Astrid Coué

Sam 23 nov
14h30-15h45



SON INTERVENTION

AkzepTANZ : danser, s'explorer

BIO

Après avoir validé les trois premières années d'études de médecine, je décide de devenir psychologue et psychothérapeute. Je valide alors un master en Psychologie avec spécialisation en « Psychopathologie Clinique et Psychothérapies Analytiques ».

Au cours de ma pratique et de mon expérience personnelle, je réalise l'importance de se connecter à son corps. Je me forme alors à diverses pratiques psycho-corporelles comme la danse-thérapie, le Jin Shin Jyutsu, la danse méditation. Plus spécialement, c'est au Life Art Process® que je me forme depuis 2023.

Actuellement, j'accueille en séances individuelles et propose des ateliers d'exploration et d'expression de soi, AkzepTANZ, que je vous propose de découvrir lors du weekend de Reconnexion à l'Instant Détente.

SON ACCOMPAGNEMENT

Je reçois en tant que psychologue clinicienne et psychothérapeute au cabinet à la maison de santé de Vieux-Marché. J'accompagne en séances individuelles enfants, adolescent.es et adultes.

Je propose également deux fois par mois les ateliers AkzepTANZ à Lannion.

Pour plus d'informations, je vous invite à visiter le site <https://astrid-coue-psychologue-tregor.fr>

Sam 23 nov
10h30 - 11h45

MIEUX CONNAÎTRE ASTRID


Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

Accompagner les personnes à prendre conscience de leur corps, leurs émotions, les pensées qui les traversent, afin de se sentir libre et s'accepter pleinement, afin de trouver du Plaisir et de prendre soin d'elleux.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Grâce à la danse, à la méditation et aux différentes formes de travail d'exploration de moi-même, je me sens animée d'une force et d'une joie de vivre profonde m'aidant à traverser toutes les phases de vie avec sérénité et confiance. C'est ce profond et durable état de bien-être que je souhaite proposer à celles et ceux que j'accompagne, que ce soit par les accompagnements psychothérapeutiques ou par les ateliers d'exploration AkzepTANZ.

CONTACTER ASTRID

 07 66 50 22 46

 astrid.coue@hotmail.fr

 <https://astrid-coue-psychologue-tregor.fr>

Sam 23 nov
16h-17h15

Laurence Grégori



SON INTERVENTION

Cancer féminin, explorer les ressources en soi

Atelier conférence : comment faire face à cette période de changement, voire de mise à zéro ? Comment regarder cette transformation, l'accueillir, s'adapter et garder son équilibre ? Je vous invite à partager un temps de connexion à soi, d'observation et de mise en mouvement, avec des activités simples et profondes, des respirations et des auto-massages...

BIO

Formatrice / consultante en réflexologie et Éducation kinesthésique.

La vie m'a offert des occasions de changement, des mises à l'épreuve et ma capacité d'adaptation a été fortement sollicitée. J'ai alors appris au fil de mes pratiques à faire face, à trouver l'énergie et le sens pour avancer sereinement, porter un autre regard sur la vie, nourrir cette lumière interne qui me donne l'enthousiasme et la joie de vivre au quotidien.

Depuis maintenant 16 ans j'ai choisis de vous accompagner vers le chemin de la réalisation de soi, à votre rythme.

Le Brain Gym® est une ressource pour appréhender les difficultés de la vie, résilier, s'enraciner, rester dans le Cœur, respirer en conscience, contempler, partager, s'enthousiasmer même quand tout s'accélère?

SON ACCOMPAGNEMENT

Deux propositions s'offrent à vous :

La réflexologie, une approche douce qui invite votre corps, vos émotions et vos pensées à se réguler, s'apaiser en douceur.

La méthode Pura Détox couplée à la réflexologie, libère naturellement les toxiques et toxines du corps, notamment lors de traitement cancer, suite à une vaccination, ou toute prise médicamenteuse prolongée.

L'éducation kinesthésique qui comprend le Brain Gym®, la Santé par le toucher® et les réflexes archaïques, sont des pratiques qui tendent à vous rendre autonome dans votre régulation émotionnelle, et vous invitent à porter un regard nouveau sur vos expériences de vie, quelles soient personnelles, professionnelles, sportives ou scolaires. Le fil conducteur c'est l'observation de vos ressentis pour une mise en lumière de vos réaction dans un premier temps et la voix de l'action et de la réalisation dans un second temps.

MIEUX CONNAÎTRE LAURENCE

Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

Les défis de la vie qui m'a amenée vers de grands changements et tout naturellement vers la réflexologie dans un premier temps et l'éducation kinesthésique ensuite.

Mon souhait : inviter chacun.e à contacter ses ressources, aller vers l'autonomie au quotidien, réguler le stress, renforcer sa confiance et son estime avec une mallette à trésors rapides à mettre en œuvre à tout moment, et nourrir la connaissance de soi.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Quand la vie m'a fait rencontrer le ko, j'ai appris que l'essentiel est dans le moment présent, dans les petites choses de la vie, mon regard a changé et mon corps est devenu mon guide, il sait ce qui est bon pour moi, il ne me ment pas ! Alors je l'écoute quand il chuchote, je n'attends plus qu'il hurle ! Je sors mes outils ressources, je pratique et je me remercie !

CONTACTER LAURENCE

 0682089041

 ladouceurdesoie@gmail.com

 <https://espacedetentesante.fr/category/reflexologie-et-cancer/>

Dim 24 nov
10h30-11h45

Emelyne - Éclats d'Âmes



SON INTERVENTION

Eveille ta magie intérieure : Une immersion dans le féminin sacré

Atelier immersif où vous découvrirez la puissance de l'énergie féminine. Au programme : exercices pratiques, méditation et rituels simples pour harmoniser vos énergies et réveiller votre magie intérieure.

BIO

Bonjour ! Je m'appelle Emelyne, énergéticienne passionnée, spécialisée dans le féminin et les enfants. Fascinée par l'énergie et la magie qui nous entoure, j'ai créé Eclat d'Âmes. Grâce à ma formation en accompagnement post natal et à la guérison par l'énergie (soins énergétiques), je m'engage à créer des espaces de connexion et de transformation.

Je crois fermement que "la magie commence là où l'énergie circule", une philosophie qui guide mon approche intuitive et bienveillante. À travers des séances individuelles ou collectives, je guide les femmes et les enfants à se reconnecter à leur essence authentique et à embrasser leur propre magie intérieure.

SON ACCOMPAGNEMENT

Dans un environnement bienveillant et sécurisant, j'invite chaque personne à explorer son monde intérieur avec douceur, respect et écoute. Mon approche holistique vise à créer un espace où chacun peut se sentir à l'aise et en confiance.

Au sein de L'Instant Détente, je vous propose les accompagnements suivant :

- Soins énergétiques : pour favoriser l'équilibre et la guérison.
- Guidances : pour éclairer le chemin de chacun.
- Accompagnement : combinant Soin & Guidance pour une approche complète
- Cercles de Femmes : offrant un espace de partage et de connexion
- Ateliers Parents - Enfants : l'occasion de renforcer les liens parents enfants avec un soupçon de magie

Je souhaite que chaque personne qui franchit ma porte reparte avec un sentiment de clarté, de légèreté et d'harmonie.

Venez découvrir un espace où votre énergie féminine et celle de vos enfants peuvent s'épanouir pleinement. Ensemble, cultivons la magie, la créativité et la sérénité dans nos vies !

Sam 23 nov
10h30-11h45

MIEUX CONNAÎTRE EMELYNE -


Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

Mon élan pour accompagner les femmes et les enfants dans ma discipline vient d'une profonde passion pour l'énergie féminine et un désir sincère de voir chacun s'épanouir & rayonner. Je crois fermement que chaque personne possède une lumière unique et un potentiel immense. Mon rôle est de les aider à se reconnecter à leur essence et à éveiller leur magie intérieure, un rôle que je fais avec mon cœur & mon âme.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Mon parcours a été marqué par des transformations profondes qui nourrissent aujourd'hui mon accompagnement. Mon éveil spirituel a été un tournant décisif, me connectant à ma sagesse intérieure et à une compréhension plus vaste de ce qu'est la vie. Ma passion pour la magie m'a poussée à me former pour comprendre les énergies qui nous entourent et de les utiliser pour créer du bien être. Devenir maman, le départ prématuré d'un proche ont été des expériences qui m'ont façonnée, m'ont enseigné la résilience et la compassion, et m'ont inspirée à aider les autres à trouver leur propre chemin de guérison et d'épanouissement.

CONTACTER EMELYNE

 06 02 31 23 38

 eclatdames@gmail.com



 @eclat.dames

Dim 24 nov
14h30 - 15h45

Clotilde Farman



SON INTERVENTION

Plantes et ménopause : accompagner et soutenir ce passage au naturel

Atelier, échanges sur ce passage “Périménopause & ménopause” dans le cycle féminin.

Comprendre ce qui se passe dans notre corps physique, décoder les messages psycho-émotionnels en lien avec notre féminin sacré.

Accompagner et soutenir ce passage avec les plantes, une alimentation adaptée et d'autres axes d'harmonie pour notre corps, notre esprit et notre cœur.

BIO

Autour de la 40aine, j'ai ressenti un besoin instinctif profond de me relier aux savoirs de nos grands-mères, aux plantes, à la nature pour prendre soin de moi, suite à une crise de sens dans mon milieu professionnel, j'ai étudié l'Herboristerie, la diététique, l'aromathérapie, l'énergétique, le son vibratoire et tous les systèmes du corps humain pour retrouver le lien avec la nature guérissante et notre nature profonde.

Herbaliste et Energéticienne, femme et mère, je suis particulièrement sensible et concernée par les cycles du féminin et j'ai à cœur d'aider les femmes à trouver mieux-être, vitalité et harmonie dans leurs vies.

Je facilite également des cercles de femmes autour de la lune et de ses cycles de transformation pour proposer des espaces bienveillants de parole, de conscientisation et d'alchimie de nos talents au féminin.

SON ACCOMPAGNEMENT

J'aime accompagner chaque personne avec une vision complète de son être, de son âme, de son corps, de son cœur.

J'aime associer les différents outils qui ont été transformateurs sur mon chemin de guérison et qui oeuvrent ensemble : plantes, pierres, éléments, sons, vibrations, parole. Chaque être humain est un tout, molécules, hormones, émotions, pensées, énergies, mémoires, talents.

Et la Vie est l'alchimie subtile de cet ensemble de facteurs messagers.

- Plantes et chakras : séance de rééquilibrage des chakras et du flux d'énergie dans nos circuits, méridiens et organes, suivi d'un conseil Herbaliste autour des plantes et de la nutrition.
- Séance vibratoire par le son, le tambour pour libérer émotions, pensées et schémas limitant, mémoires trans-générationnelles et karmiques, liens négatifs, situations répétitives dans votre vie pour vous relier aux envies profondes de votre cœur et âme.
- Et bien plus encore ;-) ...

MIEUX CONNAÎTRE CLOTILDE-

Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

J'ai à coeur de partager mon chemin et de proposer ces voies de retour vers soi, d'harmonie, de bien-être et de vitalité au naturel.

Cela passe notamment par la compréhension des cycles sacrés que les femmes vivent tout au long de leur vie.

La périménopause et la ménopause sont des passages qui peuvent être sensibles, voire inconfortables, chamboulants avec beaucoup de modifications physiologiques dans notre corps physique et également émotionnel.

Quelques clés de diététique, de compléments alimentaires, de plantes, bourgeons et huiles essentielles peuvent permettre une transition en douceur vers notre "Femme sage".

Parfois, il peut être utile de coupler cette démarche naturelle à une démarche énergétique de libération des vécus dans le féminin sacré, d'apaisement des mémoires transgénérationnelles pour se permettre de vivre ce nouveau cycle de sagesse avec joie et harmonie.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Pffiiiiiiiiuu, j'ai vécu tellement de transformations en profondeur jour après jour, cycles après cycles, lunes après lunes.

Tout cela m'a amenée à retrouver mon essence profonde, ma joie de vivre et à intégrer mon espace du cœur et mes terres intérieures.

Et ce n'est pas fini... C'est le chemin d'une vie et chaque cycle et passage est l'occasion de grandir et d'honorer la belle personne, la magnifique âme que nous sommes tous et toutes.

Avec joie de vous rencontrer pour ce partage et échange.

Aho.

CONTACTER CLOTILDE

 06 15 46 05 12

 clotilde.farman@gmail.com

 www.coltichedanslespres.fr

 coltiche_dans_les_pres

Dim 24 nov
16h-17h5

Nelly Trauchessec



SON INTERVENTION

Hypnose détente

(Re)Découverte de l'état d'hypnose, dans un cadre de bien-être, à la fois agréable, confortable, et en parfaite sécurité.

BIO

Mon parcours et mon chemin de vie m'ont amenée à pratiquer plusieurs métiers avant d'exercer en tant qu'hypnothérapeute. Cette variété m'a appris à m'adapter à différents publics et situations.

L'Humain a toujours été présent et important pour moi, tout comme le respect de l'intégrité de la personne, d'autant plus en cas de souffrance.

Actuellement, en dehors de ma pratique en cabinet et à domicile, je suis co-référente du groupe de travail sur les violences intrafamiliales auprès du Groupement de Professionnels de Santé de la Côte de Granit Rose, j'interviens également dans les établissements scolaires via l'association "Les maltraitances, moi j'en parle", et je suis formatrice au sein du centre de formation Feel and Heal.

SON ACCOMPAGNEMENT

J'ai une approche holistique de la personne, c'est-à-dire que je la considère dans sa globalité. Pour se faire, je combine plusieurs approches hypnotiques. Ceci me permet de spécifier chaque relation et de vous guider vers vos objectifs. Au besoin, j'ajoute une touche d'EFT, d'EMDR, de Feel and Heal, ou tout autre technique qui me semble appropriée.

L'état d'hypnose permet d'accéder, dans un état de conscience modifié, aux causes et solutions du problème. Je suis là pour vous accompagner dans la phase de travail qui a lieu pendant ce moment de transe.

L'EMDR se base sur les mouvements bilatéraux, notamment oculaires, et est particulièrement indiqué en cas de traumatisme et/ou de stress post-traumatique.

L'EFT permet de faire baisser les tensions émotionnelles de manière autonome.

Feel and Heal est une technique de libération par le ressenti corporel.

Sam 23 nov
10h30-11h45

MIEUX CONNAÎTRE NELLY-

Quel a été ton élan pour accompagner les personnes dans tes disciplines ?

A l'aube de la quarantaine, j'ai décidé de me centrer sur ce qui m'importe réellement dans la vie : avoir des relations profondément humaines, et accompagner les autres vers un mieux-être qui vient de soi. L'hypnose m'est alors apparue comme une évidence, car elle permet un accès à ses ressources insoupçonnées et à un potentiel interne immense.

Quelles transformations as-tu pu vivre toi-même qui sont à présent la fondation de ton accompagnement ?

Prendre le temps de me poser, m'écouter, me retrouver a profondément changé ma vision des choses, d'autrui, et même de la vie d'une manière générale.

J'en profite maintenant pour en faire bénéficier les autres, tout en douceur et bienveillance : le bien-être d'être soi, c'est-à-dire s'accepter, avoir confiance en soi, oser, retrouver ses propres ressources et surtout les mettre en oeuvre.

CONTACTER NELLY

 07 81 23 73 90

 nellytherapie@gmail.com

 nellytherapie.fr

 @nelly.trauchessec