

# Créez vous-même !

## Apprenez à fabriquer vos produits ménagers de manière écologique

PAR VIRGINIE SADONES DE JOLIE PLANÈTE

Découvrez comment fabriquer facilement vos produits ménagers de manière écologique : lessive maison, produit vaisselle et produit ménager multi-usages. Repartez avec vos produits créés sur l'atelier et les fiches recettes associées.

- Vendredi 15h00
- Samedi et dimanche à 13h30.
- Tarif : 1 euro.
- Prévoyez un contenant vide pour pouvoir ramener les produits créés.
- Inscription : virginie.sadones@jolieplanete.com

## Fabrique ta mangeoire à oiseaux

PAR VIRGINIE SADONES DE JOLIE PLANÈTE

Viens t'amuser à créer ta mangeoire à oiseaux à partir d'objets récupérés pour aider les oiseaux à passer l'hiver. A partir de 5/6 ans.

- Samedi et dimanche à 15h00.
- Gratuit.
- Inscription : virginie.sadones@jolieplanete.com

## Mandala collectif en forêt

PAR MAUD TROMPILLE

Co-création collective d'un mandala en matériaux naturels sur le thème « l'homme et son environnement » en forêt de Seillon. Durée 1h (selon conditions météorologiques). Une « méditation de l'arbre » à l'intérieur d'Ainterexpo pourra être proposée en remplacement. Prévoir vêtements d'extérieur chaussures et imperméables, gants.

- Vendredi 14h00
- Samedi 11h00.
- Rendez-vous dans le hall d'entrée d'Ainterexpo. Gratuit.
- Inscription : trompille.maud@gmail.com

# Ateliers

Les ateliers durent 50 minutes. Inscription jusqu'au 24 janvier par mail auprès de l'intervenant et en copie à [contact@lesalon-essentiel.fr](mailto:contact@lesalon-essentiel.fr) Nous confirmerons votre réservation par mail UNIQUEMENT. Paiement sur le salon. Inscription sur place possible.

## Vendredi 24 janvier

### 13h00 Le massage crânien assis.

A la maison et au bureau. Conférence-atelier.

Espace hirondelle. Par Lynda Caffrey.  
[Lynda.Caffrey@orange.fr](mailto:Lynda.Caffrey@orange.fr)

### 14h00 Hatha Yoga

Chaque participant apporte son tapis de sol.

Espace hirondelle. Par Sylvie Gout. Participation libre.  
[Sylvie.gout26@orange.fr](mailto:Sylvie.gout26@orange.fr)

### 15h00 Pilates

Travail de gainage, renforcement des muscles profonds par des postures à tenir, avec la respiration.

Espace hirondelle. Par Anne Campo-Gacon 5 euros. [anne.campo.shiatsu@gmail.com](mailto:anne.campo.shiatsu@gmail.com)

### 16h00 Feng shui – Quelle est ma place ?

Son impact sur la santé, relations professionnelles. Donner sa date de naissance par mail lors de l'inscription et venir avec le document envoyé.

Espace hirondelle. Par Mireille Richard. 5 euros.  
[Mireille.richard.81@gmail.com](mailto:Mireille.richard.81@gmail.com)

### 17h00 Hypnose Flash-découverte

Comment peut-on être mis en hypnose ?

Espace hirondelle. Par Séverine Morandas hypnose.  
[flash@laposte.net](mailto:flash@laposte.net)

### 18h00 Connaître son signe ascendant et lunaire et son influence

Date, heure et lieu de naissance demandés.

Espace hirondelle. Par Sylvette Gonnon. 20 Euros  
[s.gonnon@orange.fr](mailto:s.gonnon@orange.fr)

## Samedi 25 janvier

### 11h00 Yoga de l'énergie et Do-in

Apaiser l'état émotionnel, stimuler et renforcer l'énergie par l'auto massage, ainsi qu'un travail de postures et d'étirements associés à la respiration.

Espace hirondelle. Avec Anne Campo-Gacon 5 euros.  
[anne.campo.shiatsu@gmail.com](mailto:anne.campo.shiatsu@gmail.com)

### 12h00 Les gongs.

Méditation sonore.  
Espace hirondelle.  
Par Alain Métraux  
[le-cristallier@orange.fr](mailto:le-cristallier@orange.fr)

### 13h00 Pilates

Travail de gainage, renforcement des muscles profonds par des postures à tenir, avec la respiration.

Espace hirondelle. Par Anne Campo-Gacon 5 euros.  
[anne.campo.shiatsu@gmail.com](mailto:anne.campo.shiatsu@gmail.com)

### 14h00 La psycho-bio-acupressure

Evacuer les blocages émotionnels, du choc traumatique au manque de confiance en soi...

Accessible à tous. Espace hirondelle. Par Cécile Marais.  
[cecilepba@gmail.com](mailto:cecilepba@gmail.com)

### 15h00 Constellations

#### familiales

Expérimentez à partir de thèmes familiaux (séparation, nouvelles unions, fratries...). Vous pourrez percevoir concrètement l'énergie des systèmes familiaux et ressentir les évolutions.

Espace hirondelle. Par Martin Schröder et Virginie Suzor.  
[v.suzor@gmail.com](mailto:v.suzor@gmail.com)

### 16h00 Auto-massage des pieds selon l'ayurveda

Pour une bonne santé, l'ayurveda recommande un massage quotidien des pieds. Prévoir un coussin pour le sol.

Espace hirondelle. Par Perrine Nicolas. 3 euros. [Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com](mailto:Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com)

### 17h00 Le massage crânien assis.

Espace hirondelle.  
Par Lynda Caffrey.  
[Lynda.Caffrey@orange.fr](mailto:Lynda.Caffrey@orange.fr)

### 18h00 Auto-Hypnose : Mode d'emploi.

Mise en pratique de l'auto-hypnose.  
Espace hirondelle. Par Maryline Grava Adultes/adolescents : 5€  
[maryline@grava-hypno.fr](mailto:maryline@grava-hypno.fr)

## Dimanche 26 janvier

### 11h00 Hatha Yoga.

Chaque participant apporte

son tapis de sol.

Espace hirondelle. Par Sylvie Gout. Participation libre. [Sylvie.gout26@orange.fr](mailto:Sylvie.gout26@orange.fr)

### 11h00 Les gongs.

Méditation sonore.

Espace mésange.  
Par Alain Métraux  
[le-cristallier@orange.fr](mailto:le-cristallier@orange.fr)

### 12h00 Pilates

Travail de gainage, renforcement des muscles profonds par des postures à tenir, avec la respiration.

Espace hirondelle. Par Anne Campo-Gacon 5 euros. [anne.campo.shiatsu@gmail.com](mailto:anne.campo.shiatsu@gmail.com)

### 12h00 Auto-Hypnose : Mode d'emploi.

Mise en pratique de l'auto-hypnose.

Espace mésange. Par Maryline Grava Adultes/adolescents : 5€  
[maryline@grava-hypno.fr](mailto:maryline@grava-hypno.fr)

### 13h00 Auto-massage des pieds selon l'ayurveda.

Pour une bonne santé, l'ayurveda recommande un massage quotidien des pieds. Prévoir un coussin pour le sol.

Espace hirondelle. Par Perrine Nicolas. 3 euros. [Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com](mailto:Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com)

### 13h00 Le massage crânien assis.

Espace mésange.  
Par Lynda Caffrey  
[Lynda.Caffrey@orange.fr](mailto:Lynda.Caffrey@orange.fr)

### 14h00 Hypnose Flash-découverte.

Comment peut-on être mis en hypnose ?

Espace hirondelle. Par Séverine Morandas  
[hypnose.flash@laposte.net](mailto:hypnose.flash@laposte.net)

### 14h00 Auto-massage des

### pieds selon l'ayurveda.

Pour une bonne santé, l'ayurveda recommande un massage quotidien des pieds. Prévoir un coussin pour le sol.

Espace mésange. Par Perrine Nicolas. 3 euros. [Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com](mailto:Perrine.nicolas.ayurveda@gmail.com)

### 15h00 Connaître son signe ascendant et lunaire, et son influence

Date, heure et lieu de naissance demandés.

Espace hirondelle. Par Sylvette Gonnon. 20 Euros  
[s.gonnon@orange.fr](mailto:s.gonnon@orange.fr)

### 15h00 Constellations familiales

Expérimentez à partir de thèmes familiaux (séparation, nouvelles unions, fratries...). Vous pourrez percevoir concrètement l'énergie des systèmes familiaux et ressentir les évolutions.

Espace mésange. Par Martin Schröder et Virginie Suzor.  
[v.suzor@gmail.com](mailto:v.suzor@gmail.com)

### 16h00 Les relations interpersonnelles en Bazi.

Avec qui suis-je compatible ? Qui m'aide ? Qui me freine ? Donner sa date de naissance par mail lors de l'inscription et venir avec le document envoyé.

Espace hirondelle. Par Mireille Richard. 5 euros. [Mireille.richard.81@gmail.com](mailto:Mireille.richard.81@gmail.com)

### 16h00 La psycho-bio-acupressure (conférence)

Evacuer les blocages émotionnels, du choc traumatique au manque de confiance en soi...

Accessible à tous. Espace mésange. Par Cécile Marais.  
[cecilepba@gmail.com](mailto:cecilepba@gmail.com)