

JOURNÉE Mieux-être

DIMANCHE 14.04.2024

10h ➤ 18h



**COACHING ▲ DIKSHA ▲ HOME ORGANIZING ▲ KINÉSIOLOGIE
MASSAGE ▲ RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ▲ TAI-CHI**



my.weezevent.com/JME2024



Complexe sportif de Rixensart

Avenue de Clermont-Tonnerre 26a, 1330 Rixensart

P.A.F. : 5 €



Rebirth, épanouissement professionnel & personnel

► Laurence Chauvier

Laurence accompagne les femmes à renaître, tel le phœnix, pour trouver une nouvelle voie vers une vie plus en accord avec leur environnement et avec qui elles sont et pour optimiser leur savoir-être en favorisant leur bien-être général. Concrètement, elle propose du coaching et des formations en développement personnel, ainsi que des services d'organisation à domicile et au bureau.



www.laurencechauvier.com | lc.coaching@outlook.com



0476/68 49 97

Phoenix Aventure - les trésors sont en toi !

Si vous cherchez à retrouver du sens, reprendre confiance, apprivoiser le stress, et être épanouie tant au travail qu'à la maison, je suis là pour vous guider durant toute cette aventure Phoenix.

Diksha, Kinésiologie & Tai Chi

► Cédric Dufour & Mireille Soudan

Mireille Soudan est une kinésiologue énergétique. Elle adore apprendre à maîtriser ses choix, gérer le stress émotionnel et créer la vie rêvée avec une facilité et une légèreté sans précédent.

Cédric Dufour est un coach alchimiste passionné par l'impact positif que notre transformation personnelle peut avoir sur notre famille, nos relations professionnelles et tout ce que nous choisissons d'améliorer. L'intégration constante de 20 ans d'expertise dans différents domaines et des formations qu'il continue à suivre lui ont permis de mettre au point et de faire évoluer deux méthodes uniques pour aider à un épanouissement complet en combinant intégration physique, émotionnelle, mentale et énergétique : Massage Quantique® et Tai Chi Transformationnel®.



www.empower-yourself.today | cedric@cedricdufour.com



0497/05 32 55

Mireille et Cédric ont créé **Empower Yourself** et développé une approche holistique conçue pour vous libérer des peurs, des fardeaux émotionnels et des héritages qui entravent votre progression.

Découvrons, en groupe, à quel point le **Tai Chi** Transformationnel® est un outil puissant pour transformer notre quotidien !

Découvrez ce qu'est la **Diksha** et ses nombreux bienfaits ! Un outil indispensable pour la paix intérieure et le bien-être... En seulement 2 minutes ! Dans cet atelier : découvrez la puissance d'une bénédiction de Lumière Divine, recevez une initiation et apprenez comment la pratiquer, tant pour toi que pour vos proches !





Home Organizing

➤ Helena Almeida

Passionnée par le rangement depuis l'enfance, Helena a créé **Fais toit 1 place** pour aider les familles débordées à désencombrer, (ré)organiser leur maison et simplifier leur quotidien grâce à des astuces simples, économiques et écologiques.



www.faistoit1place.com | faistoit1place@outlook.com



0474/841199

Sa vision ? Vivre dans une sobriété choisie pour profiter de ses passions et relations ! Elle accompagne les particuliers et les entreprises à mettre de l'ordre dans leur espace et leur esprit grâce à des **coachings** personnalisés et des **ateliers** thématiques. Ses accompagnements s'adressent aux personnes en transition de vie : famille qui s'agrandit, déménagement, installation d'un bureau/atelier, vente d'un bien, perte d'un proche... Mais aussi aux personnes débordées par leur quotidien, pour leur faire gagner du temps, de l'espace et de l'argent.

Réflexologie plantaire & Massage crânien

➤ Olivia Dumont

Olivia harmonise votre être, de la plante de vos pieds à l'énergie de votre âme.



www.oliviadumont.be | olivia@luceos.be



0476/36 62 85



La **réflexologie** est une technique de massage qui stimule des points précis du pied. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions du corps. En les massant, on peut soulager des douleurs, réduire le stress, améliorer la circulation sanguine et favoriser l'équilibre du corps.

Le **massage crânien** est bien plus qu'un simple moment de relaxation. Il a des effets bénéfiques sur notre bien-être global : réduction du stress, soulagement des maux de tête, combat contre l'insomnie, apaisement des tensions dans la nuque et le haut du dos...

Pour réserver votre démonstration et son créneau horaire, merci de me contacter.



Massage à 2 et 4 mains

► **Sophie Mentior & Vincent Franckart**

Par le Massage et la Conscience Corporelle, Sophie et Vincent accompagnent dans leur évolution les adultes et les adolescents vers une meilleure connaissance de soi, afin qu'ils puissent s'affirmer avec authenticité.



www.kosmoze-massage.be | info.kosmoze@gmail.com



0474/645065

Le **Massage Initiatique**, caractérisé par sa lenteur et sa profondeur, établit un dialogue entre le corps et l'âme. Découvrez cette expérience à travers un massage du dos d'environ 15 minutes, réalisé avec de l'huile ou du talc.

Le **Massage Initiatique à 4 mains** va vous immerger dans un monde de profondeur où la lenteur favorise une communication subtile entre le corps et l'esprit. Nous vous proposons d'explorer cette expérience à travers un massage du dos et des bras d'environ 15 minutes, effectué avec de l'huile.

Pour réserver votre démonstration et son créneau horaire, merci de me contacter.

Vous avez déjà répondu trop vite un « Oui » poli pour finalement le regretter quelques secondes plus tard ? Vous avez rencontré une situation où vous n'avez pas su dire « Non » ? Vous ne savez pas quelles sont vos limites et comment les exprimer ? Venez explorer lors de notre atelier **La Roue du Consentement**, l'art de donner et de recevoir grâce au formidable outil de Betty Martin.

Massage & réflexologie plantaire

► **Nathalie Gilbert**

Dans la vie stressante que nous menons, Nathalie a voulu apporter un bien-être aux personnes et s'est formée à la réflexologie plantaire et à différents types de massages.



alternathyve@gmail.com



0472/391722

Envie d'un moment de détente, de vous ressourcer et d'avoir un regain d'énergie ? Profitez d'une réflexologie plantaire, d'un massage détente du dos ou de tout le corps ou d'un massage assis « Amma » (dénoue les tensions accumulées dans la nuque et le dos). Jeunes ou moins jeunes ainsi que les enfants, vous êtes les bienvenus.

Avec la **réflexologie plantaire**, on stimule par pressions et massages des zones sur la plante des pieds qui correspondent aux organes du corps.

Cela permet de redonner à l'organisme son pouvoir « d'autoguérison » et ainsi de traiter différents maux. Cela permet également d'apporter une grande détente et de relancer l'énergie.

Avec le **massage assis « Amma »** on soulage et détend les tensions du dos, des bras, de la nuque et de la tête avec des pressions et massages.

Pour réserver un créneau horaire, vous pouvez me contacter.

