

# ATELIERS

Epinal 2020

**DIMANCHE**

<b>HORAIRE</b>	<b>THEMES</b>	<b>INTERVENANTS</b>	<b>DESCRIPTIF</b>
<b>11h30-12h15</b>	Venez découvrir ce qu'est l'Approche Non Directive Créatrice (ANDC).	<b>Aurélie JEAN et Annie FENNENBERGER</b>	Présentation de l'école créée par Colette PORTELANCE. Témoignages et échanges. Nous proposerons aussi un petit exercice pour expérimenter l'approche.
<b>13h00-13h45</b>	Auto-massage	<b>Fabien SIMONIN</b>	Une expérimentation de détente qui stimule et relaxe en même temps
<b>14h00-14h45</b>	"Bain sonore" pour bien démarrer l'année	<b>Nilly Mondrian</b>	Voyage sonore, relaxation profonde par les vibrations et sons d'instruments vibratoires et thérapeutiques. Avec bols chantants tibétains, vaisseaux de cristal, handpan, tubalophone, monocorde, carillons...et voix
<b>15h00-15h45</b>	Atelier-Écriture-Reflets	<b>Laurence Maillard, de la revue Reflets</b>	Expérimenter l'apaisement par l'écriture en donnant du sens à un évènement qui provoque en nous une émotion négative.
<b>16h00-16h45</b>	"Rire et compagnie...Happinez vous"	<b>Claudine LIEGEOIS</b>	S'amuser, sourire et rire pour se détendre et prendre un temps pour soi, tout simplement.