


# HOLISTE

Les Ateliers



RESPIREZ,  
VOUS ÊTES  
CHEZ HOLISTE

---

**Programmation** printemps

*du 23 mars au 20 juin 2024*



Photo : Leonardo Pelagotti



## BIENVENUE CHEZ HOLISTE LES ATELIERS,

*Un lieu expérientiel autour du corps, de la  
respiration et de l'oxygénation cellulaire*

*Voir, échanger, rencontrer, s'inspirer...*

Au cœur de Paris, **un lieu en trois espaces vous propose des évènements rythmés par les saisons :**

### **- LA CERISAIE :**

Ateliers pratiques autour de la respiration et du mouvement

### **- BOL D'AIR :**

L'oxygénation des cellules

### **- LA RÉSERVE :**

Expositions et évènements artistiques

# ESPACE BOL D'AIR JACQUIER | *entrée libre*

---

## L'OXYGÉNATION DE VOS CELLULES

*Un espace pour respirer la forêt au cœur de Paris  
Parce que la pollution, le stress, la fatigue chronique  
sont votre lot quotidien.*

Séance découverte offerte / gratuit pour les enfants.  
Disponible en forfait de séances, à la location ou à l'achat.

*Découvrir, essayer, ressentir...*

DU MARDI AU SAMEDI



## LA CERISAIE | *sur inscription*

---



Un espace dédié à la respiration, au mouvement à travers des pratiques corporelles respectueuses de la physiologie et des capacités de chacun.

Mieux connaître sa respiration, comprendre son anatomie, (re)trouver sa dynamique personnelle, en douceur, se réinventer dans la créativité à l'écoute de soi.

Holiste Les Ateliers vous invite quel que soit votre âge, à **développer votre sens kinesthésique, cette perception fine, sensible et globale de votre corps, qui nourrit la vitalité.**

Ces ateliers constituent le fondement d'une respiration consciente.

Les cours sont donnés en collectif ou en séance individuelle.

Un programme est proposé chaque trimestre.

## Ateliers hebdomadaires

### RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi - 19h, mardi - 12h30 & 18h30, vendredi - 10h **(1h) - 20 €**  
Comment la conscience de la respiration améliore-t-elle la qualité du mouvement ? Comment le mouvement transforme la respiration ?  
avec Cécile LENEVEU, Eider NUNES et Sara LINDON

### YOGA INDO-TIBÉTAÏN

Jeudi - 11h & 12h30 **(1h) - 20 €**  
Conscience du souffle, une pratique progressive dans le respect des réalités anatomiques du corps.  
avec Catherine VALLA

### YOGA AVIVA STEINER

Jeudi - 19h **(1h) - 20 €**  
Une approche naturelle au service de l'épanouissement et du bien-être au féminin.  
avec Catherine VALLA

### STRETCHING YOGA

Lundi - 10h30, dimanche - 11h **(1h) - 25 €**  
avec Aurélie ALCAÏS

### MÉDITATION À LA HARPE DE CRISTAL

Vendredi - 18h **(1h) - 20 €**  
Se détendre, s'évader, méditer grâce à la magie du son cristal et à son action sur le bien-être.  
avec Aurélie ALCAÏS



Une séance de Bol d'air est offerte, avant et après chaque atelier !

## Ateliers ponctuels

### ÉCRITURE LITTÉRAIRE

22/03, 26/04, 24/05 - 13h (6h) - 50 €

L'atelier d'écriture est un lieu où chacun part à la rencontre de sa propre écriture, l'affine et la déploie, où le texte se travaille.  
avec *Françoise LE GOLVAN*

### YOGA CONFORT DU DOS

29/03, 19/04, 17/05, 07/06 - 16h (2h) - 45 €

avec *Catherine VALLA*

### YOGA SPÉCIAL PÉRINÉE

05/04, 17/05, 21/06 - 16h (3h) - 45 €

avec *Catherine VALLA*

### RESPIRATIONS CRÉATIVES

06/04, 04/05, 01/06 - 16h (3h) - 50 €

Un voyage au pays de votre corps en mouvement, pour mieux vivre votre respiration au quotidien avec le BMC®.  
avec *Tamara MILLA VIGO*

### APPRIVOISEZ VOS YEUX EN DOUCEUR

02/04, 14/05, 11/06 - 14h (3h) - 50 €

Avec finesse et créativité, explorez différentes manières de voir sans fatigue, de reposer vos yeux.  
avec *Pascal LELOUP*

### LE CORPS EN MOUVEMENT

11/05 - 10h (3h) - 50 €

Développer la perception articulaire musculaire, fasciale et sensible de son corps.  
avec *Yvonne PAIRE*

### AUTO-MASSAGE DES MAINS

25/05, 15/06 - 15h (2h) - 35 €

La réflexologie palmaire se base sur une cartographie des zones réflexes du corps. Chaque partie des mains renvoie à un organe.  
avec *Joëlle LUKEN COHEN*

### CORPS, VOIX ET SOUFFLE

24/03, 14/04, 05/05 - 10h (3h) - 50 €

Exploration par le mouvement et la respiration, créer dans le corps l'espace pour laisser résonner la voix.  
avec *Eider NUNES et Marie Noëlle MARTIAL*

### HASYA YOGA - ATELIER DU RIRE

18/05 11h, 08/06 - 15h (1h) - 20 €

Exercices de rire et de respiration pour réduire le stress.  
avec *Léa SIMOVIC*

### LE SYSTÈME DES DIAPHRAGMES

23/03 - 10h (2h30) - 35 €

Étude de l'énergétique humaine - 8 diaphragmes - 8 niveaux.  
avec *Tiziano LAMANTEA*

### RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

25/05 et 08/09 - 9h30 (2h) - 40 €

avec *Cécile LENEVEU, Eider NUNES et Sara LINDON*

# EXPOSITION À LA RÉSERVE | *entrée libre*

---

Un espace ouvert à la création contemporaine et aux événements artistiques, notre galerie d'art.

Au rythme de la vie du lieu et des événements parisiens, Holiste Les Ateliers offre une programmation : « Les Appels d'Air ».

**4 expositions jalonnent l'année au rythme des saisons.**

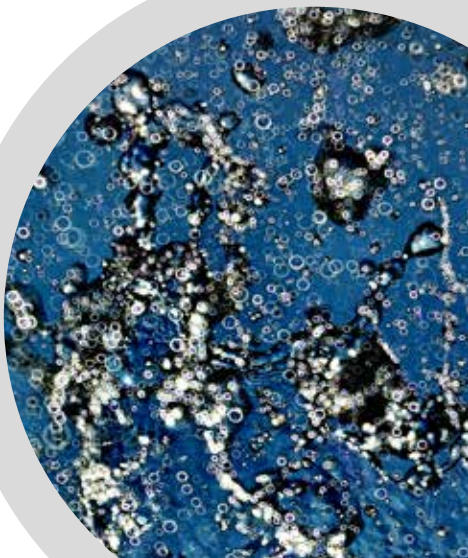
Exposition printanière :  
**« APPROCHAGES », d'Anton ZATZEPINE**

*« Jeux de dialogues, de courts-circuits, les photographies ainsi réunies invitent à la déambulation du regard : un cheminement ouvert où chacun invente ses propres liaisons, dont les rapprochements génèrent des scénarios intimes chaque fois renouvelés.*

*Visuels à relier soi-même dans une durée quasi-musicale : Libre à nous, de suggérer les dialogues et résonances de ces images muettes pour la traversée d'un récit expérimental entre l'ici et l'ailleurs. »*

Anton ZAZPETINE, 2024

JUSQU'AU 20 JUIN



# HOLISTE

Les Ateliers

RESPIREZ, VOUS ÊTES CHEZ HOLISTE

---

📍 29 bd Henri IV - 75 004 Paris

☎ 01 42 78 42 09

✉ [lesateliers@holiste.com](mailto:lesateliers@holiste.com)

Du mardi au samedi : de 11h à 19h

Accès : Métro Bastille ou Sully-Morland

