

HOLISTE

Les Ateliers



RESPIREZ,
VOUS ÊTES
CHEZ HOLISTE

Programmation printemps

du 22 mars au 20 juin 2025



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.

Séance
Bol d'air
offerte

Votre séance de
Bol d'air est offerte
pour chaque atelier

Ateliers hebdomadaires

RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi - 19h, mardi - 12h30 & 18h30,
mercredi - 19h, vendredi - 10h **(1h) - 20 €**

Comment la conscience de la respiration
améliore-t-elle la qualité du mouvement ?
Comment le mouvement transforme-t'il la
respiration ?

*avec Cécile LENEVEU, Eider NUNES ou
Sara LINDON*

YOGA INDO-TIBÉTAIN

Mardi - 11h, jeudi - 11h & 12h30 **(1h) - 20 €**

Conscience du souffle, une pratique progressive
dans le respect des réalités anatomiques du
corps.

avec Catherine VALLA

MÉTHODE AVIVA STEINER

Jeudi - 19h **(1h) - 20 €**

Une approche naturelle au service de
l'épanouissement et du bien-être au féminin.

avec Catherine VALLA

MÉDITATION À LA HARPE DE CRISTAL

Mercredi - 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

MÉDITATION - RESPIRATION DES 5 SOUFFLES ET 5 SONS DU TAO INTERNE

Mercredi - 16h30 **(1h) - 20 €**

Nourrir la régénération, le bonheur, la santé et la
créativité.

avec Jean-Marie RASE

Ateliers hebdomadaires

DYNAMIQUE DES APPUIS DU PIED - ANCRAGE & ÉQUILIBRE

Samedi - 09h30 **(1h30)** - 30 €

Jouer avec des expressions variées de mouvement et stimuler ainsi l'esprit, la mobilité générale et les qualités physiques.

avec Marta HAVLICEK

KUNDALINI ACTIVATION

Mercredi - 09h30, jeudi - 16h15, vendredi - 11h **(1h30)** - 50 €

Rencontrer son énergie vitale, l'activer et vivre son pouvoir de guérison.

avec Maya ZOLL

YOGA DE L'ÉTIREMENT

Dimanche - 10h **(1h)** - 20 €

avec Aurélie ALCAÏS

HATHA FLOW YOGA - RELAXATION BAIN SONORE

Vendredi - 19h15 **(1h)** - 20 €

Plus qu'un cours de yoga, une relaxation et un voyage sonore de 15 minutes avec un temps de massage.

avec Maryline THÉODOSE



Cours particuliers disponibles

Séance individuelle de Feldenkrais
sur table sur RDV

Ateliers ponctuels

YOGA CONFORT DU DOS

18/04 - 16h (2h) - 45 €
avec Catherine VALLA

AUTO-MASSAGE DES MAINS

05/04, 17/05, 14/06 - 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

APPRIVOISEZ VOS YEUX EN DOUCEUR

08/04, 06/05 - 14h (3h) - 50 €
Avec finesse et créativité, explorez différentes manières de voir sans fatigue, de reposer vos yeux.
avec Pascal LELOUP

ÉCRITURE LITTÉRAIRE

04/04, 16/05 - 13h (6h) & **06/04, 18/05 - 10h** (6h avec 1h de pause) - 55 €
Chacun part à la rencontre de son écriture, l'affine et la déploie.
avec Françoise LE GOLVAN

POSTURE D'ÉQUILIBRE & ANCRAGE

06/06 - 16h (2h) - 45 €
[Spécial périnée] Affiner sa conscience de l'axe et son centre de gravité pour développer avec aisance son équilibre grâce à un mental apaisé.
avec Catherine VALLA

INITIATION À LA MÉTHODE AVIVA

23/03, 25/05, 15/06 - 14h (4h) - 70 €
Une approche naturelle au service de l'épanouissement et du bien-être féminin.
avec Catherine VALLA

L'ART DU SOUFFLE ET DES MUDRAS

11/04, 23/05, 27/06 - 14h (1h30) - 33 €
Santé des mains et du cerveau. Initiation à des méditations du coeur avec Mudras.
avec Marie-Dominique BEULER

Ateliers ponctuels

CORPS, VOIX ET SOUFFLE

06/04, 04/05, 15/06 - 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

MOUVEMENT EN CONSCIENCE

23/03, 22/06 - 11h & 24/05 - 14h (2h) - 40 €

Une exploration par le mouvement pour améliorer sa conscience corporelle. Réduire le stress et les douleurs et améliorer sa respiration, la fluidité et l'efficacité de ses mouvements.

avec Eider NUNES

HASYA YOGA - ATELIER DU RIRE

05/04, 17/05, 21/06 - 11h (1h) - 20 €

La respiration pour soutenir le rire, réduire l'anxiété, éliminer le stress et favoriser un état d'esprit positif.

avec Léa SIMOVIC

BODY-MIND CENTERING® - RESPIRATION CRÉATIVE

14/04, 19/05 - 19h (1h30) - 30 €

Un voyage sensible et poétique au pays de votre corps en mouvement, pour mieux vivre votre respiration au quotidien.

avec Tamara MILLA VIGO

AUTO-HYPNOSE

29/03, 24/05, 14/06 - 10h (1h30) - 45 €

Découverte de l'auto-hypnose, gestion du stress.

avec Valérie DELVILLE

LE SYSTÈME DES DIAPHRAGMES

25/03, 08/04, 13/05, 20/05 - 18h30 (2h) - 40 €

Séquence d'harmonisation de la posture, de la respiration et de la concentration.

avec Tiziano LAMANTEA

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 :

**« Anima Corpo »,
de Mercedes URIBE**

« La peinture, l'estampe et la sculpture sont mes principaux modes d'expression. Unies et indissociables, elles se répondent, se croisent et se réunissent. Je navigue entre l'une et l'autre selon le moment de ma vie. Les situations de l'Être et le monde où l'on vit inspirent ma création. Anima Corpo est une série inspirée par les postures de Zen Stretching en lien avec les méridiens de notre corps. Des mouvements qui me font du bien. J'expose en France et à l'étranger depuis 1983. Artiste membre de la Maison des Artistes, l'ADAGP, la Fondation Taylor, les Artistes de Ménilmontant, le groupe La Seine, Artistes à la Bastille et Bellaz'art. »

JUSQU'AU 14 JUIN



HOLISTE

Les Ateliers

RESPIREZ, VOUS ÊTES CHEZ HOLISTE

📍 29 bd Henri IV - 75 004 Paris

☎ 01 42 78 42 09

✉ lesateliers@holiste.com

Du mardi au samedi : de 11h à 19h

Accès : Métro Bastille ou Sully-Morland

