

HOLISTE

Les Ateliers Paris

Évènement équinoxe de printemps



Samedi 22 mars

RESPIREZ, VOUS ÊTES CHEZ HOLISTE

14h : Atelier « Respirez en conscience »

Comment le mouvement transforme notre respiration ? Et comment la respiration améliore la qualité du mouvement ? Avec Eider NUNES.

15h : Atelier « Osez Aviva ! Soulager, libérer, rayonner »

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

Avec Catherine VALLA.

16h30 : Conférence interactive « Le souffle vital : une source naturelle d'énergie et de vitalité avec le Bol d'air Jacquier »

Parlons de la méthode Bol d'air :

- Fonctionnement
- Utilisation
- Pour tous, au quotidien
- Bienfaits

Avec Sylvie REBREYEND.

18h30 : Exposition « 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."

Dégustation de sève de bouleau fraîche HNLab et de phycocyanine

hn-lab
L'esprit de l'arbre



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

Séance
Bol d'air
offerte

HOLISTE
Les Ateliers Paris