

HOLISTE

Les Ateliers



RESPIREZ,
VOUS ÊTES
CHEZ HOLISTE

Programmation automne
du 21 septembre au 21 décembre 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 ponctuels

YOGA CONFORT DU DOS

14/09, 30/11 - 16h (2h) - 45 €
avec Catherine VALLA

AUTO-MASSAGE DES MAINS

14/09, 05/10 et 16/11 - 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

24/09, 15/10 et 12/11 - 14h (3h) - 50 €
Avec finesse et créativité, explorez différentes manières de voir sans fatigue, de reposer vos yeux.
avec Pascal LELOUP

ÉCRITURE LITTÉRAIRE

27/09, 08/11 - 13h (6h) **et 29/09, 10/10 - 10h** (6h avec 1h de pause) - 50 €
Chacun part à la rencontre de son écriture, l'affine et la déploie.
avec Françoise LE GOLVAN

POSTURE D'ÉQUILIBRE & ANCRAGE

18/10 et 13/12 - 16h (2h) - 45 €
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

13/10 et 24/11 - 14h (4h) - 70 €
Une approche naturelle au service de l'épanouissement et du bien-être au féminin.
avec Catherine VALLA

CORPS, VOIX ET SOUFFLE

22/09, 06/10, 17/11 et 01/12 - 10h00 (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

21/09, 12/10, 16/11 et 14/12 - 11h (1h) - 20 €
Exercices de rire et de respiration pour réduire le stress.
avec Léa SIMOVIC

ATELIER FABER & MAZLISH - 7 ATELIERS

Pour les parents. Des outils et astuces pour mieux communiquer avec ses enfants. Engagement sur le cycle des 7 ateliers.
avec Genoveva DESPLAS - renseignements au 06 19 08 74 68

MÉTHODE FELDENKRAIS

12/10 et 23/11 - 15h (2h) - 40 €
avec Eider NUNES

Ateliers hebdomadaires

RESPIREZ AVEC LE FELDENKRAIS

Lundi - 19h, mardi - 11h, 12h30 & 18h30, 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 et Sara LINDON

YOGA INDO-TIBÉTAÏN

Jeudi - 11h & 12h30, mardi 11h (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

STRETCHING YOGA

Lundi - 10h30, dimanche - 11h (1h) - 20 €

avec Aurélie ALCAÏS

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 GUIDÉE - LES SOUFFLES DU TAO

Samedi - 12h15 (1h) - 20 €

avec Jean-Marie RASE

LE SYSTÈME DES DIAPHRAGMES

Mardi - 19h45 (1h30) - 30 €

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

avec Tiziano LAMENEA

NOS FORCES MOTRICES

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

Cours particuliers disponibles

Séance individuelle de Feldenkrais sur table sur RDV

Séance
Bol d'air
offerte

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

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 automnale :
« Dernier soleil », d'Éric ALCYON

*« Dernier soleil est un face à face photographique avec le soleil, astre indispensable à toute vie sur terre. Il nous éclaire nous réchauffe...jusqu'à la dystopie... »
Éric ALCYON, 2024*

JUSQU'AU 07 DÉCEMBRE



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

