CIRCUITS COURTS - RECYCLAGE - TRANSMISSION - PARTAGE -
CONVIVIALITÉ - DÉGUSTATION - DÉCOUVERTE - DÉTENTE

100% d'ici

Ô Local

Parenthèse gourmande et créative

Programme des ateliers

02 41 74 93 30 - contact@olocal49.fr

olocal49

www.olocal49.fr

Atelier groupe

Vendredi 10 mars
19h-22h

Conférence: La croix Andine et ses enseignements

Par Aubéliah, médium, animatrice, accompagnatrice

Introduction aux éléments fondamentaux contenus dans la chakana, la croix Andine utilisée dans les Andes.

Cadre de méditation, outil de mesure architecturale et représentation de la cosmogonie Andine.

La chakana au service d'un cheminement de vie et d'une spiritualité reliée aux origines du monde.

Prix libre

Réservation au 07.63.92.08.54 ou aubeliah@gmail.com

Vendredi 24 mars
19h30-22h30

Atelier d'exploration de soi - Deployez vos forces

Par Caroline Galland, Karima Laraba - coachs certifiées

Si nous apprenions à développer nos forces et talents au lieu de chercher à combler nos points faibles?

Ces ressources accessibles à tous renforcent l'estime de soi et procurent de l'énergie.

Sentez-vous dynamisé(e) par un nouvel élan en révélant votre puissance.

Tarif 22€

Réservation au 07 76 69 84 64 ou 06 88 32 21 04

Massages - Soins individuels

Samedi 25 mars
Sur rdv 9h-18h

Massages

Angélique, éclaireuse de vie

Octroyez vous une pause bien-être avec un massage intuitif ou émotionnel.

Le massage intuitif est un massage de tout le corps, à l'huile de sésame chaude. Je vous masse en conscience là où votre corps en a besoin. Chaque massage est unique puisqu'il est fait pour vous, à un instant T.

Une invitation à se déposer vraiment et à se reconnecter à son corps par un toucher attentif.

Le massage émotionnel est plus qu'un massage, notamment parce qu'il est composé d'un temps d'échange essentiel pour déposer des mots sur les émotions du moment, sur l'intention par rapport au soin.

Cet échange de 30 min environ suivi du massage de tout le corps d'1h30 vous permettront de lâcher prise progressivement, de vous laisser aller en confiance car vous êtes accueilli pleinement comme vous êtes.

Prix: **Massage dos 30 min - 30€**
Massage intuitif 1h15 - 75€
Massage émotionnel - 120€

Plus de détails sur les massages et mon approche sur mon site www.angeliquehalima.com

Et en vidéo

https://fb.watch/iKgtgN7Up0/

Réservation au 06 81 76 64 95

Massages - Soins individuels

Sur rendez-vous

Massage énergétique

Par Aux dou'sœurs des mains célestes
Isabelle Desgranges

Vous avez envie d'un massage qui vous apportera bien-être et détente, un relâchement pour un lâcher-prise du mental qui ne laisse parfois pas beaucoup de repos, c'est le moment de prendre du temps pour vous, pour continuer à avancer en toute sérénité.

J'accompagne également tous ceux qui veulent dépasser leurs blocages, améliorer leur santé et leur qualité de vie. Á travers le soin énergétique et le massage du dos et de la voûte plantaire, je peux vous aider à comprendre vos schémas de pensées, à accepter vos émotions et vous en libérer.

Chaque soin est accompagné d'un massage aux huiles essentielles DoTerra (qui signifie « don de la Terre »). Les huiles travaillent sur l'ensemble des cellules, en toute sécurité et pour une protection immunitaire.

Le soin énergétique permet d'agir sur de nombreuses thématiques :

- l'harmonisation corps-esprit
- la relaxation pour lâcher le mental
- la protection cellulaire pour une meilleure santé
- La mémoire cellulaire et les blessures du passé
- Le stress, la fatigue récurrente, la dépression et le manque d'énergie
- la confiance en soi et l'estime de soi
- la qualité du sommeil
- les schémas répétitifs de la vie et comment les laisser partir
- les douleurs et leur signification
- Chaque système digestif, hormonal, lymphatique, inflammatoire, cellulaire, sensoriel, solaire, respiratoire, a son propre protocole de massage.

Prix: 65 € la séance d'1 heure

Réservation au 06.19.09.27.69

Bien-être - Activité en groupe

Sur rendez-vous
9h/17h

Atelier Pendule

Par Julie Baudoin, Réseau d'Harmonie.

Première approche pour cet atelier dédié à l'utilisation du pendule.

Vous découvrirez les possibilités offertes par l'utilisation de la radiesthésie, ses limites, les erreurs à éviter, etc.

Vous effectuerez une série de détections afin de mettre en pratique les techniques de travail d'un radiesthésiste. Ce sera l'occasion de mesurer vos éventuelles prédispositions naturelles pour ce type de pratique et de découvrir l'étendue des champs d'application possibles.

Vous pouvez venir avec votre propre pendule. Toutefois, je vous mettrai également à disposition des pendules « école » (sphères de bois) afin que tout le monde puisse pratiquer.

Pour garantir une pratique confortable pour tous, le nombre de places est limité à 5 participants (inscriptions retenues par ordre d'arrivée).

70€/participant

Réservation au 06 64 10 18 11 (merci de préciser si vous souhaitez déjeuner sur place)

Massages - Soins individuels

Sur rendez-vous

Massage shiatsu

Par Camille Maury - Praticienne Shiatsu, diplômée de l'école de Shiatsu Thérapeutique de l'Ecole de Paris fondée par Bernard Bouheret.

Issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le shiatsu consiste en un enchaînement de pressions rythmées le long des méridiens au travers desquels circule l'énergie. Ainsi stimulé, le corps peut activer ses mécanismes d'auto-régulation des organes et de leurs fonctions. Au cours de la séance, les points sont choisis en fonction des besoins spécifiques de chaque personne.

50€ -1h

Réservation au 06 28 32 92 14 - camille.maury@hotmail.fr

Sur rendez-vous
21/03, 4/04

Massage Chi Nei Tsang

Par Olivier Bioteau

Ce massage du ventre dérivé du Qi Gong est un puissant allié de bien-être. Il vise à restaurer l'harmonie de notre circulation d'énergie (le Chi) tant pour les organes internes que pour notre équilibre corps-esprit.

Les bénéfices du Chi Nei Tsang : conscience et digestion émotionnelle, détoxication et fortification du corps, restructuration et restauration de la vitalité, lâcher-prise. Le Chi Nei Tsang est recommandé, entre autres, dans le cas de : troubles digestifs et problèmes intestinaux, fatigues et tensions, stress, blocages respiratoires au niveau du diaphragme, ...

A qui s'adresse le Chi Nei Tsang ? Pour toute personne ayant : la curiosité de plonger dans son « deuxième cerveau », un besoin de détente profonde, une envie de « digérer » des émotions, d'être plus au contact de son ressenti, une intention de gagner en autonomie dans son hygiène émotionnelle.

55€ - séance d'1h

Engagement 3 séances : 49€

Engagement 6 séances : 44€

Réservation au 07 82 07 94 32 ou oliv.bioteau@gmail.com

Massages - Soins individuels

Sur rendez-vous

Massage femme enceinte

Par Elodie Parage

Un moment de douceur entre vous et votre bébé.

Tout au long de la grossesse le corps change car le bébé prend peu à peu sa place, de nouveaux maux apparaissent.

Le corps de la femme enceinte a besoin d'être soulagé et détendu. Il est important de prendre en compte les besoins de son corps pour être en total osmose avec son bébé.

Le massage femme enceinte suit des règles importantes au niveau sécurité pour ne pas nuire au développement de votre bébé.

On peut commencer un massage femme enceinte à partir du 4ème mois et jusqu'au 8ème mois de grossesse sauf en cas de grossesse à risque. Les femmes enceintes au grossesse non à risque pourront profiter d'un massage du corps doux et relaxant de la tête aux pieds.

Vous serez dans un petit nuage de bien-être où le massage apaisera tous vos maux. C'est un moment hors du temps où vous lâcherez prise dans un état de bien-être et de zenitude.

Dans cet instant de douceur vous vous sentirez enveloppés de bienveillance et d'amour. Cet état de bien-être qui est tout aussi bénéfique à votre bébé grâce aux hormones du bonheur que vous produirez. Votre bébé se sentira en sécurité et serein et profitera de ce moment de douceur avec vous, pour 1Doux Bien Naître.

Le tarif varie selon la formule:

-1 Séance unique de massage corps pendant 1 H à 65€

- Forfait à la carte de 4 séances de massage corps d'1H programmés dans les 6 mois (50 € pour chaque séance.)

Je ne compte pas les dépassements du temps de soin. Nous avons un temps d'échange entre nous avant le soin, prévoyez large au moins 1h30 d'un moment rien qu'à vous et votre bébé.

Réservation au elodie.1douxbiennaitre@gmail.com ou 06 62 83 91 80

Massages - Soins individuels

Sur rendez-vous

Massage douceur pour les Mamans et les Mamanges

Par Elodie Parage

Ce massage est dédié aux mamans non enceintes. Les mamans sont souvent sollicitées par leurs enfants, le ménage, le travail. Elles ne trouvent plus le temps pour se chouchouter et se culpabilisent si elles s'accordent un moment pour elles.

Et si on s'autorisait à avoir un moment à soi pour reprendre de l'énergie et se détendre?

Juste un moment rien qu'à nous pour nous rappeler que nous sommes importantes et que nous avons le droit de prendre soin de nous.

Alors si vous avez envie de vous accorder ce moment de détente.

Vous avez frappé à la bonne porte pour recevoir un massage corps rempli de douceur de la tête aux pieds.

Ce massage peut tout aussi correspondre aux mamanges qui ont traversé l'inacceptable.

Ce moment de douceur vous permettra de lâcher prise et de vous réconcilier peu à peu avec votre corps et vos émotions.

Accordez-vous ce moment de douceur que vous méritez.

Le tarif varie selon la formule:

-1 Séance unique de massage corps pendant 1 H à 65€

- Forfait à la carte de 4 séances de massage corps d'1H programmés dans les 6 mois (50 € pour chaque séance.)

Je ne compte pas les dépassements du temps de soin. Nous avons un temps d'échange entre nous avant le soin, prévoyez large au moins 1h30 d'un moment rien qu'à vous.

Réservation au elodie.1douxbiennaitre@gmail.com ou 06 62 83 91 80

Massages - Soins individuels

Sur rendez-vous

Atelier massage Bébé par la technique Indienne de Shantala

Par Elodie Parage

Après la naissance du bébé beaucoup d'émotions nous traversent, entre le bonheur d'avoir son bébé et les inquiétudes des pleurs du bébé qui a besoin d'être rassuré. On remarque que c'est souvent le soir où le bébé pleure le plus, cela est tout à fait normal car c'est sa manière de se décharger de toutes les émotions vécues dans sa journée.

Et si on pouvait apaiser et rassurer ses moments de décharge émotionnels? Pour cela je vous propose d'apprendre à masser votre bébé par la technique Shantala.

Votre bébé appréciera ce moment de détente et cela apaisera ses émotions ou certaines douleurs comme les coliques. Votre bébé se sentira en sécurité et aimé par ce moment d'amour entre vous et lui. Cette pratique renforcera vos liens parent/ enfant pour 1doux bien-être d'amour.

Ces doux massages permettent de donner un meilleur tonus, une bonne vitalité et renforce la musculature du bébé, tout en l'enveloppant de beaucoup d'amour pour 1Doux Bien Naître.

On peut commencer le massage bébé lorsque le cordon ombilicale est tombé.

La durée du massage peut être variable de 30 min à 45 min selon l'envie de bébé. Prévoyez 1H d'échange entre nous avec l'apprentissage du massage, mais rassurez vous je ne compte pas les dépassements de l'heure.

Le tarif varie selon la formule:

-1 séance individuel complète de massage à 45£

-Forfait individuel à plusieurs séances de massage à 35£ la séance.

Cela peut varier de 2 à 5 séances programmés selon les besoins de bébé.

-Tarif collectif (4 familles) la séance d'1H à 15€ par famille.

Réservation au elodie.1douxbiennaitre@gmail.com ou 06 62 83 91 80

Bien-être - Soins individuels

Sur rendez-vous

ATELIER DE MASSAGE « BIEN NAITRE » PARENT/BEBE

Par Aux douceurs des liens «Bien naître pour bien grandir» par Lucie Montécot

Je propose aux familles différents moyens de créer un espace de détente et de bien-être avec leur enfant, tout en douceur, afin de renforcer le lien d'attachement ainsi que de favoriser son éveil et son épanouissement.

Ce lien d'attachement est une référence pour grandir, expérimenter tout en sécurité, pour ainsi se sentir aimé et protégé.

Des relations solides et respectueuses permettent aux enfants d'avoir confiance en eux, de développer une estime d'eux ainsi que d'être empathique et autonome.

ATELIER « Je me sens moi parce que tu me touches »

- apprendre à masser son bébé , à l'observer, à repérer ses besoins
- favoriser son développement et son épanouissement
- soulager et atténuer ses bobos (poussée dentaire, colique, tensions…)
- favoriser sa détente
- développer sa confiance en soi

- Séance découverte d'1h 60 € en individuel , 50 € en collectif

- 4 séance d'environ 1 h, 40 € (la séance) en individuel ou 30€ (la séance) en collectif (maximum 4 familles)

Réservation au 07.87.98.66.54 ou lucie.montecot49@gmail.com

Bien-être - Soins individuels

Sur rendez-vous

ATELIER DE YOGA BEBE

Par Aux douceurs des liens «Bien naître pour bien grandir» par Lucie Montécot

Je propose aux familles différents moyens de créer un espace de détente et de bien-être avec leur enfant, tout en douceur, afin de renforcer le lien d'attachement ainsi que de favoriser son éveil et son épanouissement.

Ce lien d'attachement est une référence pour grandir, expérimenter tout en sécurité, pour ainsi se sentir aimé et protégé.

Des relations solides et respectueuses permettent aux enfants d'avoir confiance en eux, de développer une estime d'eux ainsi que d'être empathique et autonome.

ATELIER « prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter

- favoriser le lien d'attachement avec son bébé
- accompagner son développement moteur, affectif, émotionnel
- atténuer les tensions du corps
- partager un moment avec son bébé

- un atelier découverte 1h environ 40€ en individuel, 30 € en collectif (4 familles maximum)

- 4 séances 30 € (la séance) en individuel, 20 € (la séance) en collectif

Réservation au 07.87.98.66.54 ou lucie.montecot49@gmail.com

Bien-être - Soins individuels

Sur rendez-vous

Cabinet de graphothérapie - Les Maux des Crayons

Par Judicaëlle Barré - Graphothérapeute certifiée

Rééducation de l'écriture et du geste graphique, la graphothérapie a pour but de venir en aide aux enfants, adolescents, adultes souffrant d'une écriture illisible, lente, douloureuse, fatigante notamment.

Pus d'infos : lmcgrapho49.wixsite.com / 07.49.27.35.29 / lmc.grapho49@gmail.com