

PROGRAMME

6 pages



« LES SAMEDIS DE LA SANTÉ »

Des journées pour nous réunir autour du thème de la santé, partager nos connaissances, nos expériences, en débattre. Mieux comprendre l'importance de nos choix, de nos attitudes, dans le maintien de la santé et enfin explorer, découvrir peut-être de nouveaux chemins de guérison.. »

19 Novembre 2016 3^{ème} Edition

« Retrouver sa joie de vivre, sortir de la dépression »



Techniques et Thérapies pour sortir de la dépression
Plus de 5 millions de personnes en France souffrent de dépression... Pour en sortir, il existe des médicaments anti-dépresseurs proposés par le corps médical, et des solutions naturelles, des aides thérapeutiques, des techniques... C'est ce que nous allons vous proposer tout au long de cette journée.
Thérapies et Techniques complémentaires, Produits Naturels, Alimentation, Huiles Essentielles...
7 Conférences - Espace Rencontre - Thérapeutes Art Thérapie, Hypnose Ericksonienne, Massages, Qi Gong, Techniques Énergétiques, Fleurs de Bach, Kinésiologie.

Participation aux frais : 40 € la journée ou 15 € la conférence
Renseignements et inscription : Geneviève Julien Ortega Tel 06 10 07 58 95
Courriel genevieve-ortega@quartzprod.com - Sites www.quartzprod.com et www.aspacebienetresanté.quartzprod.com

HOTEL BEST WESTERN LE GALICE
7 ROUTE DE GALICE
AIX EN PROVENCE

Pour toute problématique liée à votre santé, veuillez toujours consulter en premier lieu votre médecin traitant, qui est votre seul référent agréé.

Plus de 5 millions de personnes en France souffrent de dépression.. Pour en sortir, il existe des médicaments anti-dépresseurs proposés par le corps médical, et des solutions naturelles, des aides thérapeutiques, des techniques .C'est ce que nous allons vous proposer tout au long de cette journée.

Alimentation, Produits Naturels, vitamines, Massages, Techniques énergétiques, Méditation, Hypnose Ericksonienne, Emdr, Qi gong, Art Thérapie, Kinésiologie



PROGRAMME DE LA JOURNEE

9 h – 9 h 10 Ouverture de la journée Présentation générale des « Samedis de la Santé » les buts, les différentes approches énergétiques, Santé et Energie....Présentation des intervenants.. Et lancement de la journée

Geneviève Jullien-Ortega, Créatrice des journées « Les Samedis de la Santé » naturopathe, énergétique, organisatrice d'évènements, conseils en communication.



9 h 15 – 10 h 15 L'approche en naturopathie dans les troubles de l'humeur, La naturopathie est une approche holistique c'est-à-dire qu'elle prend en compte l'être dans tous ses aspects.. « Dépression » De quoi parle-t-on ? Prévention et soutien dans le cas d'humeur dépressive.. Pourquoi les approches symptomatiques sont-elles vouées à l'échec ou à la rechute ? Le rôle de la nutrition et de la micro-nutrition pour en sortir, les apports de la phytothérapie, des Fleurs de Bach et de l'aromathérapie



Laurence DERUY, Naturopathe et psycho somato-thérapeute

10 h 30- 11 h 15 Le Chi Nei Tsang, un outil de « digestion émotionnelle » et d'équilibre Intérieur La médecine Taoïste nous enseigne que chaque organe (coeur, poumon, estomac, intestins..) est en intimité avec tel ou tel type d'émotion, et peut en être affecté. Comment le « sentiment » de dépression se structure t-il en nous, jusqu'à impacter le corps et notre quotidien ? Par quels chemins pourrait-on sortir de ce processus global et parvenir à « voir » autrement ? Comment le Chi Nei Tsang, soin énergétique axé sur la circulation de la zone abdominale et des organes internes, peut-il mettre en mouvement un processus de transformation de ces émotions ? Au delà du soin thérapeutique, j'aimerais interroger la place du mental, qui conditionne ce que nous nommons « notre réalité



Julie Charquet Praticienne en Chi Nei Tsang, formée et certifiée par le Maître Mantak Chia ainsi que ses principaux instructeurs

11 h 30 -12 h 15 La depression : Une belle occasion à saisir pour construire sa vie et s'épanouir pleinement...La depression, pourquoi nous touche-t-elle ? Nous savons aujourd'hui que les maladies ont toutes un sens dans notre vie. Qu'est ce que notre cerveau nous dit au travers de celle-ci ? Comment la Méthodologie de Developpement Personnel (MDP) peut vous permettre d'accéder au mode d'emploi de votre cerveau, pour comprendre et savoir comment faire à partir de là ! Et si en ouvrant le champ des possibles vous repreniez le pouvoir sur votre vraie vie ? Celle dont votre énergie génétique a besoin pour initier des comportements et des choix de vie qui vous conviennent et vous permettent de trouver votre bien être au quotidien. En quoi la MDP et les soutiens aux séances tels que les Elixirs Floraux du Docteur Bach ou encore le Reiki peuvent-ils vous accompagner, pour que cette depression soit synonyme de Renaissance ?



*Sandrine GAUVIN, Thérapeute et Formatrice en Méthodologie de Developpement Personnel, Maitre Praticienne et Enseignante en Reiki
Conseillère agréée en Fleurs de Bach*

PAUSE REPAS 12 h 15 – 13 h 30

13h 30 -14 h 15 « L'art thérapie et la résolution émotionnelle » Les émotions sont une clé essentielle dans le bien- être et représentent souvent la cause du mal- être. L'art Thérapie, un voyage en douceur au cœur de Soi entre introspection et expression créatrice, est une rencontre avec sa véritable nature créative et permet de retrouver ouverture et disponibilité à soi, aux autres et au monde. Quel rôle joue l'art-thérapie dans la résolution émotionnelle ? L'art thérapie pour qui ? L'utilisation des différents médias et leurs bienfaits. Comment sortir du jugement et de l'auto-censure ?



Ulrike LEFEBVRE, psycho-somatothérapeute et art-thérapeute, anime régulièrement des ateliers d'art-thérapie et des ateliers « Happy Thérapie » sur la résolution émotionnelle

14 h 30 – 15 h 15 « Le Qi gong, un art de vivre. »

Comment, grâce à cet art, retrouver les moyens de sortir de la dépression ?

- Les liens qui existent entre notre santé et les émotions : Le Wuxing
- Les 3 piliers pour nourrir la vie ou Yang Shen
- L'outil magique à la disposition de tous à mettre en œuvre sans modération...le souffle.



***Catherine AVIEL:** consultante en travail corporel, propose des cours et stages alliant divers outils, comme le Qi Gong, la PNL, la méditation ; reçoit en accompagnement avec le Chi Nei Tsang, les bars d'Access Consciousness, le calibrage quantique TM de Benoit Paquette afin d'harmoniser le corps et l'esprit et générer du Mieux-être.*

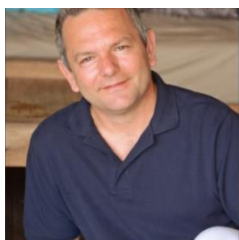
15 h 30 – 16 h 15 « Retrouver sa clé fréquentielle » La dépression est un manque d'ancrage, une perte du sens de la vie...Nous allons voir dans cette conférence comment se reconnecter à notre Etre Essentiel par des exercices énergétiques, la respiration...



Geneviève JULLIEN ORTEGA, Naturopathe et Energéticienne

16h 30 - 17 h 30 Se libérer de la dépression avec l'hypnose

Comprendre ce qu'est réellement la dépression (une lutte entre deux énergies inconscientes
En comprendre les causes Comment elle s'installe et pourquoi elle perdure, comment s'en libérer rapidement avec l'hypnose Thérapeutique.



***Jean Francois BERTUCCI** Thérapeute et Animateur de formations : PNL - Hypnose Ericksonienne Décodage Biologique – Constellations familiales*



***Christine SORABELLA,** Thérapeute et Animatrice de formations : Hypnose Ericksonienne, Dien Chan, Énergétiques*

17 h 45 – 18 h 30 Comment la kinésiologie peut nous aider à sortir de la dépression

La dépression demande une prise en charge indispensable, et ce, dès l'apparition des premiers symptômes. La kinésiologie trouve son origine dans les années 60. C'est une pratique qui associe les principes fondamentaux de la médecine chinoise avec de nouvelles techniques occidentales. Elle a pour objectif la libération des blocages traumatiques divers, la gestion et l'élimination du stress sous toutes ses formes dans le but de retrouver l'équilibre et d'atteindre un état de bien-être. Elle favorise la relation entre le corps et l'esprit et les émotions, les considérant comme un tout indivisible et interdépendant. L'explication de la dépression n'est pas à chercher exclusivement dans ce qui nous arrive aujourd'hui mais dans notre histoire, parfois lointaine. Grâce au test musculaire, l'outil du kinésologue, l'origine des souffrances d'une personne venue consulter, peut être cernée, révélée et mieux comprise.

Et si on écoute son message, la dépression pourrait même être l'opportunité de changer sa vie..



Marie Laure AFFAIROUX *Thérapeute Energéticienne : Kinésologue, Déprogrammation cellulaire, Phytothérapeute*

Tout au long de la journée vous seront proposés

1. DES MASSAGES pratiqués par Corinne Muller

Durée 15 mn participation 10 euros Inscriptions obligatoires le matin

» Se libérer de la dépression en passant par son corps »

LE MASSAGE LE SHIATSU DU VISAGE ET DU CRÂNE LE DIEN CHAN (REFLEXOLOGIE FACIALE)

En cas de dépression quelle qu'en soit la cause, la culpabilité, les peurs, les doutes qui s'installent petit à petit, vous coupent de votre vie. De votre vie sociale et de votre entourage, qui bien souvent ne comprend pas votre état...mais également vous coupent de votre corps. Votre mental prend le dessus et crée des blocages énergétiques. Ces thérapies, par l'écoute et le toucher, l'harmonisation de votre équilibre énergétique et la libération de vos blocages vont vous permettre, de reconnecter votre esprit à votre corps et ainsi de retrouver au fil des séances, les ressources qui sont en vous, vos valeurs, l'estime de soi, la confiance en vous et surtout votre joie de vivre.

Venez me rencontrer pour lâcher votre mental et vous retrouver, le temps d'une petite séance.

Vous êtes plus fort que vous ne l'imaginez.



Corinne MULLER, *Dien Chan, Relation d'aide/EFT, Conseillère Bio-Décodage –PNL Soins énergétiques-Massages*

2. ESPACE RENCONTRE THERAPEUTES

Tout au long de la journée vous pourrez rencontrer les thérapeutes intervenants et d'autres aussi spécialistes de la question, ils disposeront d'un espace où vous pourrez les rencontrer, leur poser des questions, leur demander des conseils..

3. MODALITES PRATIQUES

- **Réservations conseillées** auprès de Geneviève Jullien-Ortega par courriel genevieveortega@wanadoo.fr
Bulletin d'inscription envoyé sur simple demande courriel ou sur ce lien
<http://www.quartzprod.com/actualite/les-samedis-de-la-sante-3/>
- **Entrée conférence 15 euros**
- **ou montant participation journée pour l'ensemble des interventions 40 euros**
- Vous pouvez prendre vos repas à l'extérieur ; boulangeries, commerces à proximité ou restaurants Il vous est demandé de ne pas consommer de nourriture à l'intérieur de l'hôtel
- **Possibilité de déjeuner au restaurant de l'hôtel en s'inscrivant le matin auprès de la réception**

Pour inscriptions et renseignements Geneviève JULLIEN ORTEGA Tel 06 10 07 58 95 Courriel genevieve-ortega@quartzprod.com Site internet www.quartzprod.com et www.espacesantebienetre.quartzprod.com