

Plusieurs ateliers et conférences interactives au choix

9h15 : accueil & installation

9h30 : présentation des ateliers par les intervenants.

-10h : Atelier Yoga & Conte : *Forêt magique & Arbre Soleil*

Magali Salles (Limogne) et Danielle Dubois (Luzech) 1h

-ou 10h : Chant du OM et auto-massage : *Vivre la vibration du son cosmique*

Florence Bessette et Michaël Leboeuf (Varaire) 1h

-11h30 : Atelier de Sonophonie Expansive : *Grâce à ma voix, retrouver la confiance.* **Geneviève Briot-Fouillot (Concots) 1h**

-ou 11h30 : Atelier « Védic Art » à la rencontre de notre propre lumière.

Françoise Laloum (Arcambal) 1h (14 pers maxi sur inscription)

12h45 Repas Ayurvédique en conscience et partage de la matinée.

Jake (citoyen du monde, sud de l'Inde)

-13h45 Intégration sonore de la matinée par le conte

Danielle Dubois et Pierre-Jérôme Atger (10 min)

- 14h Conférence particip/active et méditation : *Audace, Osez vivre son rêve.*

Samuel Gerrand (Promilhanes) 1h

-15h30 Atelier Yoga/ Nursing touch : *Ancrez en mouvement et en douceur votre volonté.*

Isabelle Crassat (Cahors) et Roselyne Soulié (Sabadel Lauzès) 1h

ou 15h30 Conférence : Confiance en soi et enfance : Je le veux, je le vau, je le peux. **Annaïka Soulié & Christelle Barthez EP 46 (Cahors) 1h**

-

-17h Atelier de Danse libre créative sur de la musique Live improvisée : *Oser rencontrer le feu intérieur qui nous anime.*

Magali Penna, Frederic Marwood & Pierre-Jérôme Atger(Cahors) 1h30

ou 17h Atelier Ragas et thérapies psycho-corporelles sur la confiance en soi : Soyez vous-même grâce à la musique.

Sattamuni Jardin de safran (Varaire)et Rachel Fournier (Limogne) 1h30

(2 lieux de pratiques : **Les ateliers en jaune auront lieu dans la Grande Salle Culturelle** et les **ateliers en orange dans la Salle plus intime des associations à 5 min à pied par les petites ruelles fléchées de Limogne**)

18h45 Concert : Voyage Sonore & Chants harmoniques

Intégration de la journée avec "Izae Neava" (Promilhanes) & Jean-Gabriel