



LES CONFÉRENCES

**"Les bonnes huiles pour la santé"**

A quoi servent les acides gras dans notre corps ? Faut-il tous les diaboliser ? Quel est le rôle des oméga 3 ? Quels risques d'un excès d'oméga 6 ? Où trouver dans l'alimentation de tous les jours ces Oméga 3 ? Voici quelques questions qui seront abordées durant cette conférence.

Conférence animée par **Olivia Charlet**.

Nutrithérapeute, formée au collège scientifique Stelior (Genève) en tant que nutri-détoxicologue et naturopathe, formée au CENATHO (Paris), Olivia accompagne sur un rééquilibrage alimentaire personnalisé (immuno-nutrition par le biais de prise en compte de vos hypersensibilités alimentaires et protection de votre flore intestinale) en vue d'améliorer vos fonctions vitales et immunitaires.

En tant que Nutri-détoxicologue STELIOR, Olivia accompagne par un changement alimentaire les problèmes du métabolisme et du comportement.

- **vendredi 29 mai à 19 h**

Durée : 1 heure.



Pour plus d'informations , cliquez ICI



"Feng Shui : le bien être par votre maison"



Votre logement est votre lieu de ressourcement intérieur, une extension de vous-même, il est le reflet de votre mode de vie, de votre parcours et de vos aspirations. Le Feng Shui définit depuis des millénaires les règles de correspondance entre l'habitant et son lieu de vie.

Découvrez les principes fondamentaux de cet art de vivre pour une meilleure harmonie entre vous et votre logement.

Conférence animée par **Anne Lise Villaumié**.

Depuis toujours Anne Lise Villaumié est passionnée par les espaces et les ambiances. C'est tout naturellement qu'elle s'est orientée vers la décoration et le Feng Shui qui réunissent ces deux dimensions, pour créer l'agence de décoration bien-être Biotiful Design.

Décoratrice et expert Feng Shui, Anne Lise Villaumié apporte une vision créative et humaniste pour des projets à la fois novateurs, harmonieux et faciles à vivre.



- **vendredi 5 juin à 19 h**

Conférence découverte 45 minutes



Pour plus d'informations , cliquez ICI



"Manger cuit, manger cru, quelle différence ?"



Qu'apportent les aliments crus ? Cuisson et dénaturation des aliments. L'importance des enzymes. L'alimentation crue face à la maladie.

Conférence animée par **Olivia Charlet**.

- **lundi 8 juin à 19 h**

Durée : 1 heure



Pour plus d'informations , cliquez ICI



"L'intestin, notre 2ème cerveau : respectons notre flore intestinale."



Voici quelques thèmes qui seront abordés lors de cette conférence :

- Mieux comprendre notre système digestif
- Mieux comprendre notre microbiote et son rôle sur notre état de santé physique et psychique, sur notre humeur, sur notre poids...
- Comment en prendre soin ?

Conférence animée par **Olivia Charlet**.

- **vendredi 26 juin à 19 h**

Durée : 1 heure.



Pour plus d'informations , cliquez ICI



Programme MBSR

"Pourquoi un programme de réduction du stress par la pleine conscience et pour qui ?"



Ce programme a été développé en 1979 aux Etats-Unis par Jon Kabat-Zinn, professeur d'Université à la clinique du centre hospitalier du Massachusetts.

Il a permis notamment d'aider de nombreuses personnes dans leur rapport crispé et fermé à leurs douleurs psychiques, et aussi à les soulager de douleurs physiques chroniques.

Initialement prévu dans les hôpitaux, ce programme a été élargi par la suite pour venir en aide à d'autres catégories de la population.

Ce programme, en huit semaines, vise à faire la lumière sur ce territoire inconnu qu'est son propre esprit.

Cette formation sera délivrée par **Florian**.

Passionné par l'esprit et son fonctionnement, il l'explore depuis une dizaine d'années maintenant, grâce aux voies méditatives traditionnelles et orientales (bouddhisme zen et tibétain, yoga ...) et aussi par des approches plus actuelles, occidentales et laïques (mindfulness).

Il a été formé à instruire le protocole réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR : mindfulness based stress reduction) par l'Institut Oasis du CFM (Center for Mindfulness in Medecine, Healthcare and Society), organisme habilité à former les instructeurs.

- **Après-midi d'information** : samedi 20 juin à 14 h

ou sur rendez-vous (consulter le site)

Pour plus d'informations , cliquez ICI



Yoga prénatal et postnatal



La grossesse est une étape des plus importantes dans la vie d'une femme.

La conception et la naissance de bébé marquent en effet le début d'une nouvelle histoire.

Ces étapes sont les prémices d'une aventure dans un monde aux possibilités infinies : la vie.

Le corps d'une femme enceinte devient alors un lieu sacré.

- **Yoga Prénatal**

lundi de 11h15 à 12h15
vendredi de 11h30 à 12h30

- **Yoga Postnatal**

lundi de 10h à 11h
vendredi de 10h30 à 11h30

Cours animés par **Sandrine**, diplômée de l'école EYVL (Ecole de Yoga VanLysebeth).

Pour plus d'informations , cliquez ICI



"Journée Mondiale du Yoga"



L'ONU est à l'origine de nombreuses journées mondiales qui permettent généralement d'attirer l'attention sur des grandes causes. En décrétant que le 21 juin serait désormais celle de la Journée Mondiale du Yoga, l'Assemblée Générale a-t-elle voulu nous envoyer un signal ?

C'est à l'initiative du premier ministre indien Narendra Modi que l'Assemblée Générale de l'ONU a adopté jeudi 10 décembre 2014 une résolution invitant à célébrer la journée du yoga, et permettre ainsi de "faire connaître les bienfaits de la pratique du yoga". 177 nations se sont associées à cette initiative.

Narendra Modi avait déjà montré l'exemple en nommant un ministre du Yoga à l'occasion d'un remaniement du gouvernement indien ! Il s'agissait, selon ses dires, de relancer cette discipline ancienne...

Soyons zen. Retrouvons-nous pour un picnic géant au Parc Rothschild.

Votre mission : apporter un tapis, une couverture de manière à pouvoir pratiquer quelques postures ainsi qu'un repas à partager en toute convivialité et toute simplicité.

Venez avec vos enfants, vos conjoint(e)s, vos ami(e)s.

- **dimanche 21 juin à partir de 10 h 30**, entrée du Parc Rotshild 3, rue des Victoires, à l'angle de la rue de l'Abreuvoir et de la rue Saint-Denis.
Pratique du Yoga à partir de 11 h, déjeuner à partir de 12 h



Pour plus d'informations , cliquez ICI

L'ACTUALITÉ EN TEMPS RÉEL

Si vous souhaitez rester informé des activités proposées par notre association : Yoga Nidra, Yoga Enfants,... Retrouvez-nous sur notre site ou sur Facebook.
A bientôt pour de nouveaux rendez-vous.



YOGAME - 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne - 06 83 75 21 54
contact@yogame.fr

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 00016