



Régis Archimbaud
Architecte de Vie - Hypnologue
Co-fondateur des "Hypnos Bienfaiteurs"

Avez-vous peur du Changement?

La vie amène à prendre des directions parfois répétitives, parfois lourde de conséquence, parfois incomprises et parfois lumineuses de sens.

Peu importe qui vous êtes et peu importe ce qui vous ammené là où vous êtes aujourd'hui. Ce qui compte, c'est l'instant présent, celui qui va guider vos pas vers un futur plus luxuriant et plus adapté à vos ambitions.

Prenez simplement quelques instants et imaginez ce futur...

Qu'avez-vous envie de faire en premier ?

Et ensuite?... Puis après?... Des obstacles à passer ?

Une dernière question se pose: Êtes-vous vraiment la personne que vous voulez être ?

Régis vous accompagne dans la bienveillance à être l'architecte de votre vie.

Toutes les informations sur www.kyreva.com

7, allée du dos de la courbe - 17440 Aytré
SMS : 06 16 36 16 76 - Mail : kyreva@gmail.com - www.kyreva.com



Aromaconseils - Virginie Brevard
Conseils et ateliers d'aromathérapie

L'utilisation des huiles essentielles dans votre quotidien n'aura plus de secret !

Mon diplôme de Docteur en pharmacie m'a permis d'avoir une formation officielle et reconnue dans le domaine de la santé, mais très vite je me suis orientée vers les remèdes naturels. Formée en aromathérapie scientifique et médicale, homéopathie, phytothérapie, et micronutrition, j'exerce désormais mon activité d'aromathérapeute, olfactothérapeute au sein de mon atelier-bureau où je propose :

- ☞ Des RDV conseils personnalisés pour aider à trouver ou retrouver un bien-être lors de troubles aigus ou chroniques : immunité, troubles du sommeil, dermatoses, douleurs aiguës ou chroniques, troubles digestifs... Basée sur des études scientifiques, la prise en charge intègre les symptômes et l'individu dans son ensemble avec différents outils thérapeutiques.
- ☞ Des séances d'olfactothérapie : technique psycho-émotionnelle d'accompagnement des émotions par les odeurs, utilisée dans les états de stress tels les blocages émotionnels, les deuils ou encore les dépendances (tabac, alcool, nourriture.)
- ☞ Des ateliers d'aromathérapie familiale : " initiation ", " troussees selon les saisons ", " aromathérapie pour les enfants ", " les douleurs ", " l'aromacosmétique ", " l'aromathérapie au féminin "...
- ☞ Ces ateliers alliant la théorie à la pratique avec réalisation d'une synergie sur la thématique, permettent de se familiariser avec les huiles essentielles et d'apprendre à bon escient leur utilisation et leur manipulation.
- ☞ Des interventions en entreprises pour " diffuser " le bien-être et la performance au travail.

55 bis rue Emile Normandin • 17000 La Rochelle
Tel : 06.32.07.95.25 Courriel : vb-aromaconseils@orange.fr - www.aromaconseils.com



Anne-Laure Guinot
Enseignante de Hatha Yoga
Instructrice de pleine conscience

"Apprendre à être là, juste là..."

Enseignante de Hatha Yoga, je conçois la séance de yoga comme un temps de pause, un temps pour soi, pour prendre soin de soi. Un espace intérieur pour se poser, se reposer, se ressourcer. Sentir son corps en mouvement, savourer, respirer, lâcher les tensions et préoccupations.

Être pleinement présent, ici et maintenant.

Instructrice de pleine conscience, j'organise des cours réguliers de méditation de pleine conscience (mindfulness). Cette pratique, créée par Jon Kabat Zinn, bien connue en France grâce à Christophe André, nous invite à porter l'attention à l'instant présent. Apprendre à être là, juste là.

J'anime régulièrement des cycles MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) à La Rochelle. Ce programme de huit semaines, validé par des études scientifiques internationales, permet de réduire stress, anxiété, douleurs chroniques, d'intégrer la pratique dans son quotidien pour plus de présence, de douceur, de fluidité, de créativité, d'ouverture et de liberté dans sa vie.

Yoga & pleine conscience La Rochelle
Tél. : 07 69 97 24 48 - www.yogapleineconsciencelarochelle.com
Facebook : [yogapleineconsciencelarochelle](https://www.facebook.com/yogapleineconsciencelarochelle)



Martine Medjber-Leignel
Gestalt Praticienne
Intervenante en entreprises avec l'Art du Rire.

Une pause pour soi.

Pratiqué depuis des millénaires, le jeûne est une méthode simple et naturelle d'hygiène de vie et de bien-être. Formée à la naturopathie Martine vous accompagnera une semaine avec joie et bienveillance pour vivre votre jeûne en toute sécurité.

Jeûner 7 jours en résidentiel vous permettra de :

- Détoxifier votre organisme grâce à l'eau et aux tisanes bio
- Offrir à votre corps une pause en prenant du temps pour vous
- Retrouver une bonne condition physique : réveil en douceur et randonnée pédestre sur terrain plat de 3 à 4 heures chaque matin ou vélo à la découverte de l'île de Ré : marais, plages, sentiers forestiers, villages.
- Écouter votre rythme naturel et recontacter votre joie de vivre : baignade mer ou piscine, jacuzzi et hammam. Découvertes de plusieurs types de méditations afin de choisir celle que vous pratiquerez dans votre quotidien en rentrant.
- Rebooster votre système immunitaire. Préparation et dégustation chaque soir du bouillon de légumes biologiques pour un regain de vitalité, reprise alimentaire ensemble le vendredi soir.
- Apprendre à vous nourrir mieux, à manger plus juste et à retrouver une aisance digestive, parmi les thèmes abordés : l'aromathérapie, faire la paix avec son corps, réduire l'addiction au sucre, se faire plaisir avec l'alimentation saine, mettre en place de bonnes habitudes et un état d'esprit positif...

"Prenez du recul et retrouvez votre sérénité en vivant une aventure humaine au contact d'une nature préservée."

Tél. : 06 84 07 56 84 - www.rire-entreprises.com - www.jeunersurilledere.blogspot.com