



Programme été 2019
des
ateliers, conférences,
stages, initiations & visites
guidées

***Par le Panier du Bien-Etre,
Saint-Pol-de-Léon***

***Important : tous ces évènements sont sur
réservation du fait du nombre limité de places.***

Qi Gong spécial Eté : élément Feu

Profitez d'un moment privilégié pour vous accorder à cette nouvelle saison : l'été.

Découvrez des mouvements qui stimulent, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, les organes en rapport avec l'été : Coeur (C), Intestin Grêle (IG) & Triple-Réchauffeur (TR).

Ainsi vous pourrez mettre cette pratique facilement dans votre quotidien.



*Animé
par
Gildas*

- **Quand ? Samedi 29 juin**
- **Horaire ? 9h30 – 12h**
- **Durée ? 2h30**
- **Tarifs ? 30€/non adhérent, 25€/adhérent**
- **5 personnes minimum**

Atelier Plantes

Le chanvre, la plante du futur

Quelles en sont vraiment ses utilisations ? Dans l'agriculture, dans l'industrie, dans notre alimentation, en cosmétique, en phytothérapie ?...

Rappel des origines de cette plante, son essor économique puis les raisons de son déclin.



*Avec
dégustation..*

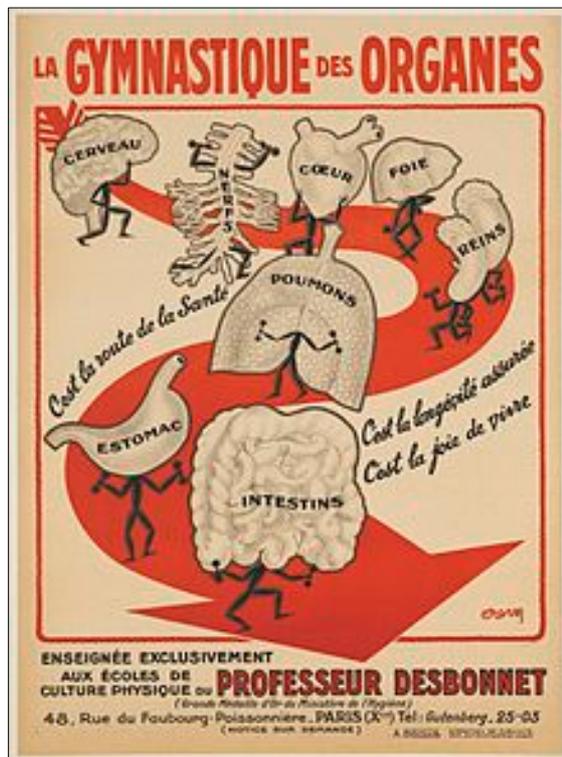
*Animé par **Anne-Marie Hugoud**, herbaliste.*

- *Quand ? **Samedi 29 juin***
- *Horaire ? **14h30 - 16h30***
- *Durée ? **2h***
- *Tarif ? **20€ / personne***

Biokinésie ou gymnastique de vos organes

Apprenez à stimuler les grandes fonctions physiologiques de vos organes en sollicitant votre musculature et votre respiration.

Comment faire sainement évoluer votre respiration, silhouette, digestion & transit...



*Animé
par
Amélie*

- ***Quand ? Vendredi 12 juillet 10h - 11h***
Mardi 16 juillet 17h30 - 18h30
Jeudi 8 août 10h - 11h
Jeudi 22 août 17h30 - 18h30
- ***Durée ? 1h***
- ***Tarif ? 10€/personne***
- ***5 personnes minimum***

Atelier Produits d'entretien

Fabriquer soi-même poudre WC, cake vaisselle & désinfectant multi-usages

Cet atelier vous apprend à réaliser vos produits d'entretien pour la maison avec des recettes & astuces faciles et rapides à mettre en œuvre dans votre quotidien.



Chaque participant conserve les produits réalisés.

Animé par Claire

- ***Quand ? Jeudi 4 juillet***
- ***Horaire ? 10h30 - 12h***
- ***Durée ? 1h30***
- ***Tarif ? 35€/personne***

Conférence

Aujourd'hui, est-ce possible d'être acteur de sa santé ?

- *Qu'est-ce qui nous empêche aujourd'hui d'être acteur de notre santé ?*
- *Comment pouvons-nous être acteur de notre santé ?*
- *Les impacts, autant sur soi que sur la nature ?*



Animée par :

- ***Antoine Dagrada***, angiologue, Nantes.
- ***Stéphanie Moisan***, infirmière, massage aux pierres chaudes en gériatrie, Vannes.
- ***Cécile Morfouace***, massage, conseillère en huiles essentielles, Saint-Brieuc.
- ***Elisabeth Seyfried***, masseuse-kinésithérapeute, consultante en travail intérieur, Rennes.

- ***Quand ? Vendredi 5 juillet***
- ***Horaire ? 20h - 21h30***
- ***Durée ? 1h30***
- ***Tarif ? 5€ / personne***

St-Pol' Autrement

Venez découvrir Saint-Pol-de-Léon autrement !

Une découverte pédestre et matinale de l'écrin naturel et de l'histoire de notre magnifique ville.



*Animé par **Gildas***

*Quand ? **12-17-19 juillet,**
2-7-9-14-16-2123 août*

- **Durée : 2h30***
- **Tarif ? 30€***

- **Horaire & lieu rdv : 9h30 au Panier du Bien-être***
- **Sur réservation. Parcours uniquement si 4 personnes minimum au départ, 8 personnes maximum.***

Atelier Cosmétique

Fabriquer soi-même son shampoing solide & son déodorant

Apprenez à réaliser vous-même vos propres produits cosmétiques afin de prendre soin de votre corps et de sa beauté. Des recettes faciles et rapides à réaliser ainsi que de nombreuses astuces.



Chaque participant conserve les produits réalisés.

*Animé par **Claire**,
esthéticienne.*

- *Quand ? **Mercredi 10 juillet***
- *Horaire ? **10h30 - 12h***
- *Durée ? **1h30***
- *Tarif ? **35€ / personne***

Conférence

Les vertus de l'eau de mer

- *Bien-être et thérapies marines*
- *Drainage & Gestion du Stress*



*Animée par **Laurence Deruy**, naturopathe.*

- *Quand ? **Jeudi 11 juillet***
- *Horaire ? **17h30 - 19h***
- *Durée ? **1h30***
- *Tarif ? **gratuit***

Atelier Cosmétique

Cosmétiques « Spécial fille & mère »

Moment privilégié à partager entre adolescente et maman pour apprendre des « trucs de filles ! ». Pour prendre soin de votre beauté tout en respectant son corps. Découvrez des recettes faciles et rapides à réaliser ainsi que de nombreuses astuces.



Cosmétiques réalisés :

- *Crème de jour*
- *Baume à lèvres*

Chaque participante conserve les produits réalisés.

Animé par Claire, esthéticienne.

- ***Quand ? Mercredi 17 juillet***
Mercredi 14 août
- ***Horaire ? 10h30 - 12h***
- ***Durée ? 1h30***
- ***Tarif ? 35€ / mère & fille***

Conférence

Ralentir : une nécessité ?...

Nous vivons dans une société de l'immédiateté : et si nous reconsidérions notre rapport au temps, pour savourer la vie autrement ?...



*par **Grandir Autrement**, le magazine de l'éco-parentalité :*

- **Sophie Elusse**, rédactrice en chef,
 - **Camille Masset Stiegler**, secrétaire de rédaction
-
- **Quand ? Mercredi 17 juillet 14h30 - 16h**
Jeudi 8 août 16h30 - 18h
 - **Durée ? 1h30**
 - **Tarif ? 3€ / personne**

Atelier Plantes

L'angélique, plante locale aromatique et médicinale

Connaître l'histoire de la plante et ses notions botaniques fondamentales pour la reconnaître. Usage culinaire bien sûr et ses incroyables vertus médicinales.



*... Le tout dans une
ambiance conviviale et
autour d'un goûter à
l'angélique !*

Animé par Anne-Marie Hugoud, herbaliste.

- ***Quand ? Jeudi 18 juillet***
- ***Horaire ? 10h - 12h***
- ***Durée ? 2h***
- ***Tarif ? 20€ / personne***

Qi Gong ou Gymnastique énergétique chinoise

Profitez de vos vacances et de ces moments de Liberté afin de découvrir cette inestimable gymnastique énergétique chinoise pluri-millénaires.

Ainsi vous pourrez mettre cette pratique dans votre quotidien au service de votre Santé.



*Animé
par
Gildas*

- *Quand ? **Vendredi 19 juillet 15h-16h**
Mardi 6 août 10h - 11h
Mardi 13 août 10h - 11h
Mardi 20 août 10h - 11h
Mercredi 21 août 15h - 16h*
- *Durée ? **1h***
- *Tarif ? **10€/personne***
- ***5 personnes minimum***

Atelier Soins Bébé

Spécial peau de Bébé

Apprenez à confectionner vous-même des produits d'hygiène et de soin pour la peau de votre bébé ou de votre petit-enfant chéri.



Produits réalisés :

- *Liniment*
- *Baume apaisant*

***Chaque
participante
conserve les
produits
réalisés.***

*Animé par **Claire**, esthéticienne.*

- *Quand ? **Jeudi 25 juillet***
- *Horaire ? **10h30 - 12h***
- *Durée ? **1h30***
- *Tarif ? **35€ / personne***

Atelier Produits d'entretien

Fabriquer soi-même lessive, cake vaisselle & désinfectant multi-usages

*Apprenez à réaliser vous-même vos produits
d'entretien pour la maison avec des recettes & astuces
faciles et rapides à mettre en œuvre dans votre quotidien.*



***Chaque participant
conserve les produits
réalisés.***

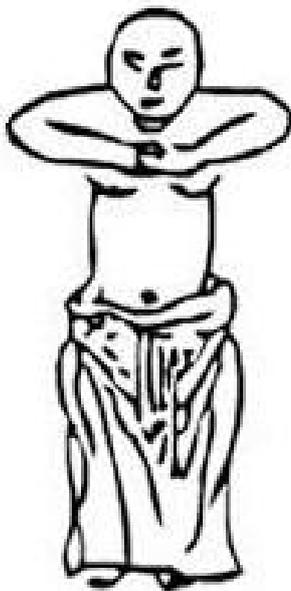
Animé par Claire

- ***Quand ? Jeudi 1er août***
- ***Horaire ? 10h30 - 12h***
- ***Durée ? 1h30***
- ***Tarif ? 35€/personne***

Yi Jin Jing ou étirement des tendons

Profitez de vos vacances et de ces moments de Liberté afin de découvrir ce fabuleux Qi Gong des étirements des tendons.

Ainsi vous pourrez mettre cette pratique de Yi Jin Jing facilement dans votre quotidien au service de votre Santé.



*Animé
par
Gildas*

- *Quand ? **Mardi 16 juillet***
- ***Vendredi 2-9-16-23 août***
- *Horaire ? **15h - 16h30***
- *Durée ? **1h30***
- *Tarif ? **20€ / personne***
- ***5 personnes minimum***

Atelier Plantes

Le lin, fibre naturelle et écologique

Vous souhaitez connaître son histoire, sa culture ainsi que ses nombreux usages ?

Venez découvrir le lin à travers un atelier ludique et convivial.



*Animé par **Anne-Marie Hugoud**, herbaliste.*

- *Quand ? **Mercredi 7 août***
- *Horaire ? **10h - 12h***
- *Durée ? **2h***
- *Tarif ? **20€ / personne***

Atelier Cosmétique

Fabriquer soi-même sa crème de jour & sa lotion démaquillante

Apprenez à réaliser vos propres produits cosmétiques, à prendre soin de vous, votre corps et sa beauté. Des recettes faciles et rapides à réaliser ainsi que de nombreuses astuces.



Chaque participant conserve les produits réalisés.

*Animé par **Claire**,
esthéticienne.*

- *Quand ? **Mercredi 7 août***
- *Horaire ? **16h30 - 18h***
- *Durée ? **1h30***
- *Tarif ? **35€/personne***

Atelier Produits d'entretien

Fabriquer soi-même pierre argile, cake vaisselle & désinfectant multi-usages

Apprenez à réaliser vous-même vos produits d'entretien pour la maison avec des recettes & astuces faciles et rapides à mettre en œuvre dans votre quotidien.



***Chaque participant
conserve les produits
réalisés.***

Animé par Claire

- ***Quand ? Jeudi 22 août***
- ***Horaire ? 10h30 - 12h***
- ***Durée ? 1h30***
- ***Tarif ? 35€/personne***

Conférence

Gestion du stress & outils pratiques au quotidien



**CAN
STRESS
KILL
YOU?**



Comprendre, Apprendre, Appliquer, Ressentir

Animée par Amélie

- *Quand ? Vendredi 23 août*
- *Horaire ? 17h30 - 19h*
- *Durée ? 1h30*
- *Tarif ? 10€*

Atelier Phytothérapie

Huiles essentielles pour les troubles tendino-musculaires et articulaires

- *Rappel physiologique & conseils pratiques pour prévenir les atteintes articulaires.*
- *Etude des huiles essentielles les plus efficaces.*
- *Préparation d'une huile de massage.*



Animé par Anne-Marie Hugoud, herbaliste.

- *Quand ? Mercredi 4 septembre*
- *Horaire ? 10h - 12h*
- *Durée ? 2h*
- *Tarif ? 20€ / personne*

Qi Gong spécial fin d'été : élément Terre

Période cruciale de l'année que la fin de l'été, avant l'automne... Période liée aux pensées et aux ruminations...

Découvrez des mouvements qui stimulent, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, les organes en rapport avec cette fin d'été : Rate-Pancréas (RP) & Estomac (E).

Ainsi vous pourrez mettre facilement cette pratique dans votre quotidien.



*Animé
par
Gildas*

- ***Quand ? Samedi 28 septembre***
- ***Horaire ? 9h30 – 12h***
- ***Durée ? 2h30***
- ***Tarifs ? 30€/non adhérent, 25€/adhérent***
- ***5 personnes minimum***