

# ATLANTIQUE ZEN

Du 9 au 11 Novembre 2019

Saint-Jean-de-Monts

## Pause Zen

Pour 7€, offrez-vous un moment rien que pour vous !  
Réservation à l'Office de Tourisme à partir du jeudi 24 octobre ou sur  
[www.atlantiquezen.fr](http://www.atlantiquezen.fr)



Notre Bon Plan : Profitez d'une entrée gratuite au salon pour toute réservation avant le 8 novembre.



### PAUSES ZEN MESSAGES



#### Pause Zen : Massage hawaïen : Lomi Lomi

15  
min

Le massage Hawaïen se pratique avec les avant-bras par de longs mouvements fluides et continus. Vous pourrez découvrir le massage du dos ou des jambes.

Intervenante : Cosette BAUD

Nom du stand : Shiatsu et Réflexologie (N°32)

#### Pause Zen : Massage relaxant

30  
min

Massage permettant d'évacuer notre stress, de reposer notre dos donc de nous apporter une énergie nouvelle. Ce soin est enveloppant avec des points de pression sur des endroits précis.

Intervenantes : Anne-France VRIGNAUD

Nom du stand : La détente (n°11)

#### Pause Zen : Massage vêtu sur chaise ergonomique

15  
min

Massage issu de l'IFS (Institut de Formation Joël Savatovski). Libération des tensions de la nuque, du trapèze, des lombaires, des bras et du visage.  
*Massage accessible aux personnes à mobilité réduite et femme enceinte de plus de 4 mois.*

Dimanche, Lundi

Intervenante : Laurent VAN BEEKUM

Nom du stand : Massage particulier/sportif/entreprise (n°52)

#### Pause Zen : Massage assis sur chaise

15  
min

Massage détente sur chaise

Intervenante : Frédérique ERCEAU

Nom du stand : Au Feel de l'eau (n°74)

#### Pause Zen : Soins Access consciousness

20  
min

Il s'agit d'une séance découverte du soin Access Consciousness qui est un soin d'apaisement dans lequel sont combinés des points d'acupressions sur le crâne afin de lâcher les tensions (mentales, émotionnelles ou physiques)

Intervenante : Frédérique RENAULT-DEFOSSE

Nom du stand : Relaxation sonore crânienne et corporelle (n°17)

#### Pause Zen : Réflexologie combinée

30  
min

30 min de stimulations électriques par la chaleur en réflexologie combinée soit faciale, auriculaire, dorso crânienne, palmaire ou plantaire.

Dimanche, Lundi

Intervenante : Sylvie LECOINTE

Nom du stand : Au Feel de l'eau (n°74)

## Pause Zen : Détente et lâcher-prise grâce à la réflexologie faciale

20  
min

Séance découverte basée sur l'énergétique chinoise. Cette pause zen est l'occasion de découvrir la réflexologie faciale qui consiste en la stimulation des zones réflexes du visage. Ce moment privilégié apporte une grande détente et permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans tout le corps pour un mieux-être physique et moral.

Intervenant : Elodie GOUELLE

Nom du stand : Elodie GOUELLE Sophrologie et réflexologie (n°3)

## Pause Zen : Réflexologie ou Access Bars®

20  
min

Découverte d'une séance d'Access Bars pour vous aider à lâcher-prise et arrêter la rumination mentale  
OU découverte de la réflexologie faciale, palmaire ou plantaire

Intervenante : Frédérique LAPORTE BEAUPERIN

Nom du stand : Réflexologie et Access Bars (n°56)



## PAUSES ZEN COACHING ET BIEN-ÊTRE



## Pause Zen : Thérapie de l'image : Apprenez à aimer votre corps

20  
min

Un temps d'échange afin de prendre conscience de votre singularité et de votre beauté naturelle. Comment avoir une meilleure image de soi et vous libérer de vos complexes.

Intervenante : Cécile DROUET

Nom du stand : Au Feel de l'eau (n°74)

## Pause Zen : Soins énergétiques

Dimanche

20  
min

Soins énergétiques pour l'équilibre et l'harmonisation du corps et de l'esprit pour se retrouver dans son axe et les pieds sur Terre  
Ou  
Soins énergétiques pour équilibrer les énergies féminins/masculins, le Yin et le Yang.

Intervenante : Anne-Sophie BOUEDEC

Nom du stand : Coach de Vie «Au bien naître» (n°58)

## Pause Zen : Sophro-respiration

30  
min

Apprendre à respirer en abdominal et revenir à ce qui est essentiel

Intervenante : Charlotte VERNEAU

Nom du stand : Au Feel de l'eau (n°74)

## Pause Zen : Coaching personnalisé

Samedi

20  
min

Je vous propose un accompagnement permettant de regarder ensemble une problématique relationnelle ou/et émotionnelle, afin de sortir des schémas répétitifs et inconscients pour devenir l'acteur principal de changement.

Intervenante : Lydie GAUVRIT

Nom du stand : La Coaching Global (n°22)

## Pause Zen : Respirez la santé

15  
min

Le Bol d'Air Jacquier est une méthode unique pour améliorer l'oxygénation cellulaire de façon simple et naturelle. Son utilité a été démontrée pour récupérer en cas de fatigue chronique (fibromyalgie), de troubles du sommeil, de la mémoire, du stress, du tabagisme, pour accompagner la perte de poids, le vieillissement, récupération physique des sportifs, pour préserver les défenses naturelles...

Intervenante : Maryse HENRY

Nom du stand : A corps thérapie (n°68)

## Pause Zen : Guidance

Samedi, Dimanche

Intervenante : Brigitte BIANCONI

Nom du stand : La lumière en toi (n°57)

20  
min

Guidance, chemin de vie par «les dés de la destinée». La personne pose une question et la réponse est orientée vers une compréhension de la situation.

## Pause Zen : Bain sonore par le chant alchimique®

Intervenants : Nathalie et Frédéric GEMARD

Nom du stand : Infiny Blue (n°25)

20  
min

Bain sonore au casque puis échange et partage avec les créateurs du chant Alchimique®

## Pause Zen : Magnétisme

Intervenante : Hélène DALIGAULT

Nom du stand : Massage bébé / magnétisme (n°72)

20  
min

Séance de magnétisme pour rééquilibrer le corps physique, émotionnel, mental et spirituel. Il permet d'apaiser et de soulager.

## Pause Zen : Séance de magnétisme

Intervenante : Adeline GAULTIER

Nom du stand : Association Graine de Bien-être (n°55)

20  
min

Soin énergisant pour équilibrer l'énergie du corps

## Pause Zen : Découverte du diamant de naissance

Intervenants : Patricia ROUSSELOT

Nom du stand : Formation coaching et intuition (n°44)

20  
min

Apprendre à se connaître en profondeur grâce au diamant de naissance basé sur la numérologie, la tarologie,... pour révéler votre plan d'âme et votre plan d'évolution.

## Pause Zen : Reconnexion à soi

Dimanche

Intervenante : Stéphanie BRUNEAU

Nom du stand : La quintessence de la naissance (n°13)

15  
min

La pause zen Reconnexion à Soi consiste en une guidance à l'aide de l'Oracle Doré et au travers des peintures et galets qui seront exposés.

Cette pause est un moment privilégié de Soi à soi pour écouter les messages de son âme, ses ressentis et accueillir avec bienveillance ses émotions.

## Pause Zen : Soins Tambour Unité

Intervenante : Aurore MOREAU

Nom du stand : L'Eau'Ror (n°21)

15  
min

Soin vibratoire avec le tambour unité le plus grand au monde. Exclusif et le 1er en Vendée! Déconnexion et bien-être par le son.



## INFOS PRATIQUES



### Réservations

A partir du 24 octobre

à l'office de tourisme

par téléphone au 02 72 78 80 80

par internet [www.atlantiquezen.fr](http://www.atlantiquezen.fr)

Sur le salon au guichet réservation

### Offre valable :

samedi, dimanche et lundi de 10h à 13h

Programme sous réserve de modifications