

FESTIVAL OSE TA MÉTAMORPHOSE

Ateliers Mieux-être

Journée du 27 novembre By Fée des Iles

Steve Lalanne

Notre Invité d'Honneur !



ATELIER ENTREPRENEUR AUTHENTIQUE

Plonge dans l'art de vivre et d'entreprendre à partir de ton authenticité, sans masque ni faux-semblant. Cet atelier est un espace pour rencontrer tes limites, questionner tes croyances et transformer ta vulnérabilité en puissance créative. Guidé par STEVE LALANNE, tu apprendras à faire de ton histoire un levier d'impact et à te libérer du besoin d'approbation. Un moment fort pour repartir avec clarté, force et liberté d'oser être toi – dans ton business comme dans ta vie.

ATELIER BAS LES MASQUES ENTREPRENEURS.

OSEZ L'AUTHENTICITÉ RADICALE (2H30)

Cet atelier est une invitation frontale à déposer les armures, à regarder en face ce qui se joue derrière

tes automatismes et à révéler ce que tu caches même à toi-même. Steve Lalanne t'accompagne à explorer tes zones d'ombre, à assumer ta vulnérabilité et à transformer tes blocages en puissance créative. Ici, on ne cherche pas à plaire, on cherche à être vrai. Prépare-toi à des prises de conscience qui bousculent, à des échanges bruts, et à repartir plus libre, plus créatif et surtout plus authentique, dans ta façon d'entreprendre comme dans ta façon d'exister.



La Créole
Beach Hôtel & Spa
* * * *



NOS INVITÉS COUP DE COEUR

Agnès Beaucaire



LES CLEFS DE LA TRANSFORMATION PAR LA NUMÉROLOGIE

Un atelier pratique et accessible qui permet aux participants de découvrir comment la numérologie révèle leur métamorphose personnelle. Ils apprendront à calculer et interpréter plusieurs nombres clés qui éclairent leur chemin de vie, leur phase actuelle, leur mission d'âme, ainsi que les défis karmiques à dépasser pour évoluer. L'atelier offre des outils simples et concrets pour mieux se comprendre, identifier ses forces et blocages, et amorcer un processus de transformation intérieure.

MANIFESTER UNE SEREINE JOURNÉE AVEC LA PUISSANCE DE LA SOPHROLOGIE

Offrez-vous un moment pour vous recentrer et accueillir la journée dans la paix intérieure. Grâce à la respiration, la conscience du corps et la visualisation positive, vous apprendrez à instaurer la sérénité dès le matin.

Cet atelier vous invite à cultiver un état d'équilibre et de confiance pour toute la journée. Un rendez-vous pour harmoniser votre énergie et vivre pleinement l'instant présent.

Diane Fournier VOYAGE AU COEUR DES BLESSURES ÉMOTIONNELLES



Un rendez-vous avec soi-même, dans un cercle de parole bienveillant et respectueux. Chaque participant est invité à mettre en lumière ses blessures récurrentes, à déposer ce qui pèse et à être entendu sans jugement. À travers une pratique subtile alliant méditation, respiration consciente et support olfactif, Diane propose un voyage intérieur profond pour libérer les émotions, accueillir les mémoires et se reconnecter à l'essence de son être. Cet atelier est une véritable invitation à la métamorphose : un moment pour oser se délester des entraves, retrouver sa liberté intérieure et oser être pleinement soi.

Sophie Monneret



« DÉTOX : MODE OU LEVIER MAJEUR DE MÉTAMORPHOSE ? »

Et si la détox n'était pas qu'une tendance, mais la clé d'un corps vibrant et conscient ? Un organisme libéré des toxines redevient une véritable antenne, capable d'émettre et de recevoir pleinement les informations vibratoires. L'atelier explore les bases de la détox consciente, mêlant théorie, pratique et échanges bienveillants. Découvrez comment l'adopter durablement pour nourrir votre énergie vitale, apaiser votre mental et soutenir votre expansion de conscience.

Stéphanie James



L'ALCHIMIE DES POSSIBILITÉS

L'alchimie des Possibilités est un processus puissant de transformation, qui dissout et transmute en douceur les énergies bloquantes présentes en nous. Elle nous ouvre à la capacité de recevoir, en permettant aux flux d'énergie positive de circuler librement. Laissez le champ des possibles vous guider vers une vie alignée avec votre essence authentique !

Durée : environ 1h 30 dont une trentaine de minutes de soin collectif, la présentation en amont et le feedback après la séance.

Harry Destom



ATELIER ÉQUILIBRE ET ENTRETIEN DU CORPS

Une invitation à se reconnecter à soi par le mouvement, la respiration et l'écoute du corps. Fort de son expérience d'infirmier et de coach sportif, Harry guide les participants dans une approche complète du bien-être, alliant activité physique, pleine conscience et équilibre intérieur. Dans une ambiance bienveillante et dynamique, cet atelier aide à comprendre son corps, libérer les tensions et cultiver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Caroline Mourot



LE PHÉNIX HYPNOSE QUANTIQUE DOLORES CANNON

Respirations puissantes et hypnose quantique de groupe. Vous est-il déjà arrivé de descendre tellement bas que vous vous sentez mourir, plus rien n'a de sens, vous n'avez plus aucun repère ? Mourir pour Renaître... Se délester pour se retrouver... Je vous propose une pratique de respirations que j'ai expérimentées spontanément et de manière intense en état de conscience élargi pour renaître, retrouver la vie, ainsi qu'un voyage dans vos profondeurs, nettoyage et remontée à "l'air libre", pour une nouvelle vision, nouveau souffle de Vie.

Rosana Cambon



"LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE"- ATELIER AQUATIQUE

Un atelier unique qui commence sur la plage avec des respirations profondes, des assouplissements et des étirements doux pour éveiller le corps et l'esprit. Ensuite, dans l'eau, chaque mouvement devient plus conscient et fluide : le corps se renforce en douceur, la coordination s'améliore et chaque groupe musculaire est mobilisé avec précision. La légèreté et la fluidité de l'élément aquatique favorisent le lâcher-prise, la reconnexion à soi et une sensation de liberté absolue. Une expérience revitalisante où l'énergie, la sérénité et le bien-être s'harmonisent naturellement.

Elmire Chicot



LIBÈRE TON POUVOIR FÉMININ

Cet atelier offre aux femmes leaders l'opportunité de transformer leur rapport au succès. Plutôt que d'avancer dans la lutte, le stress ou le sacrifice, il propose d'activer une dynamique intérieure fondée sur l'aisance, la fluidité et la puissance du féminin. À travers des clés pratiques et l'intégration de nouveaux paradigmes, les participantes apprennent à prospérer autrement : dans l'équilibre, la vitalité et la joie de créer. Cet espace leur permet d'incarner un leadership inspirant, rayonnant et durable, qui réussit sans s'épuiser.

Emeline Perron



KUNDALINI YOGA – LE YOGA DE LA CONSCIENCE

Un cours unique qui allie postures, respirations, mantras et méditation. Éveillez votre énergie vitale, libérez le stress et retrouvez clarté, stabilité et sérénité. Accessible à tous, sans prérequis, cette pratique complète et méditative offre un espace pour vous recentrer, écouter votre corps et apaiser votre mental. Chaque séance est une invitation à explorer la conscience, à activer la vitalité intérieure et à cultiver la présence dans le mouvement. Retrouvez votre équilibre et votre vitalité.

Lionnel Mignot



ATELIER JEÛNE ET CONSCIENCE

Un espace d'échange et de transmission pour découvrir le jeûne comme un chemin de régénération et de retour à soi. Avec simplicité et bienveillance, Lionnel partage son expérience et ses connaissances afin de vous offrir des repères clairs pour vivre le jeûne en sécurité, en confiance et en conscience. Une parenthèse précieuse pour se délester du superflu, écouter son corps et retrouver clarté, vitalité et présence à soi. Un moment privilégié pour se reconnecter à la nature, au silence et à la sagesse du corps. Une expérience qui ouvre la voie à une nouvelle légèreté, physique, mentale et émotionnelle.

Gladys Gillot



ATELIER LES CADEAUX CACHÉS DE L'INSTANT PRÉSENT

À travers le partage de son parcours et d'exemples concrets, cet atelier propose une nouvelle compréhension de la vie et de soi-même. Vous apprendrez à reconnaître les messages subtils et les opportunités cachées que l'univers place sur votre chemin. Une invitation à agir différemment, à transformer vos schémas et à attirer des résultats plus alignés avec vos aspirations profondes. Venez découvrir les cadeaux de l'instant présent, ces perles de conscience qui permettent d'évoluer sereinement, d'accueillir la vie avec gratitude et d'avancer sur votre propre chemin de transformation.

Kelly Bourré



LA PUISSANCE DU RIRE ET DU MOUVEMENT

Un atelier vibrant et accessible à tous, pour explorer le rire et le mouvement comme outils de transformation intérieure et de libération émotionnelle. Dans un cadre bienveillant, Kelly vous invite à relâcher les tensions, à réveiller votre énergie vitale et à retrouver la joie simple d'exister. Respirez, riez, bougez, vibrez et laissez émerger le plaisir d'être pleinement vivant. Une parenthèse joyeuse et régénérante, un moment pour se reconnecter à son corps, à son cœur... et oser sa métamorphose.

Eric Lanarre



LA SOUVERAINETÉ ÉMOTIONNELLE

Nos émotions sont des indicateurs précieux, témoins de nos besoins comblés ou frustrés. Cet atelier vous invite à les accueillir avec bienveillance, à les décoder et à en assumer la responsabilité. Vous apprendrez à exprimer vos émotions de manière saine et consciente, pour vous-même comme pour les autres. Un espace d'exploration et d'apprentissage pour retrouver votre souveraineté émotionnelle, cultiver la paix intérieure et choisir en conscience la vie que vous souhaitez incarner.

Fanny Chey



CÉRÉMONIE DE CACAO SACRÉ

Plongez dans un rituel ancestral avec la plante-médecine appelée « Nourriture des Dieux », utilisée depuis plus de 3000 ans. Le cacao sacré ouvre le cœur, libère les émotions et favorise la clarté, la joie et l'équilibre intérieur. Guidée par la respiration consciente, la méditation, le chant et le tambour, cette cérémonie devient un espace d'intimité et de reliance, où chaque tasse se transforme en prière vivante, une célébration du sacré, de la guérison et de l'amour universel.

ATELIER COLLECTIF

NEW LIFE By Delphine de Rigal

Musique Live Noémie Sordillon

VOYAGE QUANTIQUE - MÉDITATION TRANSFORMATRICE



Delphine vous invite à un voyage quantique hors du temps, où la visualisation créatrice devient un portail vers votre essence profonde. À travers l'alliance subtile des outils chamaniques et des neurosciences, vous serez guidé pour réactiver les voies de conscience qui mènent à votre puissance intérieure. Dans cet espace sacré, vous vous reconnecterez à la Source divine que vous êtes ! Un moment puissant et féérique pour libérer vos blocages, éveiller vos potentiels et activer votre pouvoir créateur illimité. Une immersion unique pour renaître à vous-même, aligné à votre lumière et à votre magie intérieure.



Lors de cet atelier vibrant, Noémie accompagnera Delphine de sa merveilleuse musique, mêlant sons sacrés, flûtes amérindiennes et chants vibratoires. Sa voix divine, profonde et puissante, vous transportera dans vos plus grandes profondeurs et ouvrira les portes de votre monde intérieur. Par son écoute subtile et son intention pure, elle crée un espace de reliance et d'harmonie où chacun peut se déposer, se recentrer et renaître à lui-même. Un voyage sonore, quantique et guérisseur, vers la lumière du cœur et la beauté de l'Être, où chaque vibration devient un pont entre ciel et terre, entre silence et âme.