

# SUBLIME LA VIEILLE PROGRAMME

**SAMEDI 06/05**

**PARC TOURNAY-SOLVAY**

**>10h30 ateliers au choix (1h30)**

## **1. RÉVEIL DU CORPS EN MUSIQUE / « LE CORPS TÉMOIN », DANSE INTUITIVE, BALADE CHORÉGRAPHIQUE**

*Célia Rorive accompagnée au saxophone soprano par Damien Brassart*

Les artistes, Célia, danseuse et Damien, saxophoniste, souhaitent transmettre le plaisir de la danse, du corps dansant à travers ses imperfections, sa fragilité mais aussi sa beauté et la poésie dans les différences physiques. Ils proposent à chacun.e d'atteindre un état créatif qui vise à développer un mouvement spontané en harmonie avec la musique et l'environnement. Dans le fil de cette exploration commune, nous partirons en balade chorégraphique.

## **2. CERCLE DE CHANT / IMPROVISATION ET RÉVEIL VOCAL**

*Caroline Craninx et Claire Buffet*

Voici l'occasion d'explorer et faire résonner votre voix avec celle des autres dans une ambiance bienveillante et joyeuse, de goûter à cet élan du c(h)oeur improvisé dans l'instant. Un bon bain collectif de sons et d'énergie qui vivifient et réchauffent corps et cœurs ! Au menu : jeux vocaux et circlesongs. Bienvenue à tou.s.tes, petits (à partir de 10 ans) et grands, avec ou sans expérience vocale.

## **3. ATELIER POÉTIQUE / ÊTRE ENSEMBLE, ÉCRIRE, DESSINER, SOUFFLER**

*Margaux Guichard*

Un moment choisi en compagnie des mots du dedans et du dehors, de la lumière, de regards, de cailloux merveilleux et de virgules pour respirer. Être ensemble, écrire, dessiner, souffler. En toute simplicité.

## **4. ATELIER CRÉATIF/ CONFECTION D'UN OBJET RITUEL POUR NAVIGUER AU SEIN DE QUATRE GÉNÉRATIONS**

*Edith Laplane et Bénédicte Vanderreydt*

Edith Laplane s'inspirant de son travail artistique demandera aux participant.tes d'écrire sur les 4 générations sur un thème choisi (le corps, le sang, les règles, la ménopause, la sexualité). Elle les aidera à accoucher des mots, à se raconter ... puis à imaginer une forme, la leur, pour confectionner cet objet rituel renfermant de «petits» secrets de famille à transmettre (ou pas) à leurs filles (ou fils, tout change!)

## **5. YOGA KUNDALINI / RÉVEILLE TON ÉNERGIE VITALE**

*Enora Antoine*

Mais c'est quoi le Kundalini yoga en fait?

C'est le yoga de l'éveil de la conscience et du potentiel créatif. La kundalini c'est une puissante énergie vitale qui repose à la base de la colonne vertébrale. Elle est souvent représentée comme un serpent lové au bas de la colonne, au niveau du sacrum. Le but du Kundalini Yoga est d'éveiller cette énergie et de la faire circuler depuis le sacrum vers le long de la colonne jusqu'au sommet du crâne, en se déplaçant le long des sept chakras, les sept centre énergétiques du corps.

Grâce à une combinaison de postures dynamiques, d'exercices de respiration, de chants de mantras et de méditations, le système nerveux va être renforcé, le système glandulaire équilibré et le mental calmé, amenant un sentiment de connexion profonde à soi, d'apaisement des émotions et d'autonomie.

>12h00 pique-nique communautaire dans le verger

>14h00 ateliers au choix (1h30)

## 6. CERCLE DE PAROLE / LE SEXE ET LE PLAISIR À LA MÉNopause

Marie-Hélène Dierick

Conseils et partages pour une vie sexuelle épanouie au fur et à mesure des années.

## 7. STRETCHING / POUR SE DÉROUILLER ET SOULAGER LA CAPSULITE ET L'ARTHROSE

Monica Cirtoli

Saviez-vous qu'une pratique régulière d'un yoga adapté montre des bénéfices sur la gestion de la douleur, la qualité de vie et la diminution de l'inflammation. Je vous propose des postures qui travaillent les zones atteintes en douceur et sans douleur.

## 8. DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT

Coline Billen

Terrains accidentés ou en pente, plateaux de mousse, racines des arbres nous apporteront un milieu privilégié pour travailler des notions comme la respiration, l'ancrage, le transfert de poids, l'équilibre et le déséquilibre. Ces notions, essentielles dans tous les styles de danse, font écho à notre rapport au monde... La nature qui nous entoure, dont nous faisons partie, dont notre vie dépend, est comme nous : très fragile et très forte et à la fois. Renouer avec elle, c'est renouer avec nous-mêmes.

## 9. QI-GONG POUR LA FEMME

Mario Zucconi

Passez un moment inspiré des techniques du yoga et du qi gong et nourrie par la danse contemporaine, l'eutonnie, le mouvement fonctionnel et la danse classique.

## 10. DÉCOUVERTE DES PRODUITS PHARES DE «BOBONE»

Ines Costa Do Norte et Laly Bredo

Partons à la découverte des produits phare de Bobone : Colette, Germaine, Marcel, Simone, Huguette,... Ils seront tous au rendez-vous. Apprenez comment prendre soin de votre peau au quotidien grâce à des soins adaptés à votre type de peau. Un vrai retour à l'essentiel pour repartir sur de bonnes et de belles bases.

>16h00 ateliers au choix (1h30)

## 11. PHOTOTHÉRAPIE PAR 3 PHOTOTHÉRAPEUTES DU PROJET HANAMI «REGARDEZ LES FLEURS»

Hélène Gadoury, Marine Lecroart et Morgane Lombard

Trois ateliers de partage et de création autour des images pour se voir à nouveau pour ré-apprendre à se regarder soi et son corps. Trois ateliers animés par trois photographes avec trois styles et sensibilités différentes.

## 12. ATELIER MAQUILLAGE / PAILLETTES ET MISE EN LUMIÈRE

Laurence Bosson

Petites techniques et astuces pour se sublimer et mettre en valeur son visage.

## 13. ATELIER «CRI» / LIBREMENT INSPIRÉ DU HAKA

Eléonore Dock

Un atelier qui mêle écriture, oralité et mouvement. Le cri va nous aider à réaffirmer qui nous sommes, individuellement et collectivement. Un atelier pour se faire du bien avant tout.

## 14. YOGA ET NUTRITION

Valérie Anne De Smet

Une pratique régulière du yoga associée à une alimentation équilibrée contribuent à une vie en bonne santé. Je vous propose une pratique de yoga énergisante et équilibrante ainsi que des conseils nutritionnels pour «vieillir» en forme.

## 15. ATELIER ÉCRITURE / LE CORPS ÉMOI

Samuela Burzio

Je te vois, j'écris ton corps. Etre un corps parmi les corps, mon corps, les arbres, les fleurs. Vivant parmi les vivants. Un atelier qui invite à observer et à écrire la beauté et la grâce de l'être, de manière poétique et ludique. Pas de prérequis pour participer : tout le monde est merveilleusement poète.

### >18h00 vernissage de l'exposition photographique

Hanami Regardez les fleurs / Concert du groupe Las Lloronas

## LA VÉNERIE / ÉCURIES

### >19h30-21h00 apéro dinatoire / Food truck

### >21h00- 22h30 soirée Connexion/Sororité

(en non-mixité) accompagnée par la chanteuse Atsugà

## DIMANCHE 07/05

## LA VÉNERIE / ÉCURIES

### >10h projection du documentaire: «Ménopausées» réalisé par Joëlle Oosterlinck

### >11h00 conférence / débat avec Edith Laplane et Régine Van Snick, gynécologues

### >12h30 pause de midi

## PARC TOURNAY-SOLVAY

## 16. ATELIER COACHING / COMMENT JE M'AIME?

Emilie Lestavel

La tribu des sublimes : un temps pour goûter à la joie de se retrouver et de tisser ensemble une toile d'humanité, une tribu bienveillante. Un temps pour honorer la joie et la beauté d'être soi, de s'assumer pleinement dans toutes ses couleurs, célébrer la vie et l'amour qui vit à travers nous.

## 17. ART-THÉRAPIE / CRÉE TON TALISMAN AUX VERTUS PROTECTRICES

Claire Pierlot

Une invitation à créer son talisman aux vertus protectrices le temps d'un voyage en «Ménopause».

## 18. ATELIER PERCUSSION / LES BOUTEILLES PERCUTÉES ET JEU DE BAGUETTE SUR CARTON

Annie Deltour et Muriel Kouyaté

Danser et jouer des percussions avec des bouteilles recyclées et des bidons en carton ? C'est vrai... le rendez-vous est inattendu. Démultiplié par l'effet de groupe, vous allez vous réjouir comme des enfants grâce à cette savante chorégraphie rythmée. Une belle parenthèse musicale, décalée, jouée qui s'adresse à tous et toutes.

## 19. CERCLE DE PAROLE / LE SEXE ET LE PLAISIR À LA MÉNopause

Marie-Hélène Dierick

Conseils et partages pour une vie sexuelle épanouie au fur et à mesure des années.

## 20. NATUROPATHIE / LA NATUROPATHIE, C'EST QUOI ?

Eugénie Nicolas-Ledieu

La naturopathie propose une approche globale, holistique de la personne en se basant sur ce qu'elle est, ce qu'elle traverse et faisant des liens entre les dimensions de l'Être: physique, émotionnel et énergétique. Dans cet atelier nous aborderons les différents piliers de la naturopathie ainsi que les outils utilisés dans l'accompagnement de cette étape déroutante parfois, mais non moins merveilleuse qu'est la ménopause.

### >16h00 ateliers au choix (1h30)

## 21. HUILES ESSENTIELLES ET MÉNopause

Mirabelle Santkin

Présentation et explication des huiles essentielles et compléments qui peuvent aider à vivre sa (pré)ménopause sereinement.

## 22. DANSE ORIENTALE & FÉMININ SACRÉ

Gudrun Mahlberg

Ton plus grand cadeau, c'est d'avoir un corps de femme. La danse est non seulement expression de joie, de beauté et de féminité, mais elle est aussi médicament et thérapie pour ton corps. Quand tu deviens libre de danser, alors tu comprends que la vie est une danse que tu peux apprendre.

## 23. QUEL SERAIT MON POIDS IDÉAL ?

Leila Fisher

Leila partage son parcours, ses idées et ses apprentissages face à la perte de poids. Elle a créé un programme : [www.100days.today](http://www.100days.today) qui aide à enfin comprendre ce qui nous empêche d'avoir notre poids idéal.

## 24. ATELIER CRÉATIF / MÉMOIRES CULINAIRES

Mana Constantinescu

Mana propose une expérience multi-sensorielle: dégustation collective de recettes familiales pour amener une discussion sur les liens féminins intergénérationnels. Chacun.nes apporte un petit plat à déguster.

## 25. CERCLE DE PAROLE / GRANDIR, VIEILLIR, LES ÂGES DE NOS VIES

Hélène Gadoury

Cercle de parole et d'écoute, bienveillant, sans jugement, ouvert à tous.tes. Venez déposer vos ressentis, vos vécus et écoutez ceux des autres femmes.

### >18h performance, spectacle de danse: «PLAY\_»

Célia Rorive accompagnée au Saxophone soprano par Damien Brassart

### >19h rituel de clôture

accompagné du groupe Osmose : Vany, Muriel Kouyaté et Annie Deltour (percussions), Marylene Corro (chant) et Julia (guitare)

### >20h fermeture du parc