

Semaine du 13 au 20 Juillet 2024



ESPACE
DES POSSIBLES

www.espace-des-possibles.eu

Focus : Choisir la vie, la vraie vie / Changement de CAP

proposé par Philippe Nicolas

Ce focus proposera aux jeunes des approches innovantes. La traversée de l'adolescence quels enjeux ? Cette semaine est dédiée à l'épanouissement des jeunes face à des situations physico-socio-psychologique complexes. L'Espace des Possibles propose une semaine d'atelier participatif et de réflexion pour mieux accompagner les jeunes.

Focus : Nature et Equicoaching

proposé par Catherine Gruffat et Dorothée Perkins (spécialistes permaculture) Sandra Lecomte, directrice de l'école de médiation

Par nature, le cheval a des qualités intrinsèques qui lui permettent d'être le "miroir" de nos comportements. Nous vous invitons à venir vivre au présent et à expérimenter l'alignement "tête-cœur-corps" grâce à l'Equicoaching. A découvrir absolument à L'espace Des Possibles !

Coordinatrice Semaine : Amelie TURCAN // Fondateur Espace Des Possibles : Yves Donnars // Président Jardinier Ses Possibles : Denis Accarias

DOMAINE	NOM	PRENOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITE	DESRIPTIF
ACTIVITES PHYSIQUES & SPORTIVES	Carole MACEL <i>Prof. d'éducation physique et sportive</i>			X	X	COURS GLOBAL STRECHING	Le stretching global actif (créé par Philippe Souchard) est pratiqué par des équipes sportives de haut niveau (comme le Real Madrid) dans 14 pays du monde. Il s'agit d'une méthode de physiothérapie douce qui permet de retrouver une bonne posture, une bonne souplesse, donc une amplitude de mouvement. Ouvert à tous.
	Véronique VAUZELLE <i>Coach Sportif</i>		X	X	X	MARCHE NORDIQUE ZEN	Accessible à tous, pédagogie adaptée La marche nordique stimule le tonus musculaire et soulage les articulations. Grâce aux bâton, ce sont 90 % du corps qui sont sollicités. Elle permet de travailler l'oxygénation, l'équilibre et la coordination.
ARTS PLASTIQUES	Claire CHEVRIER <i>Prof. art plastique - Ecole Duperré</i>		X	X	X	PEINDRE LA NATURE	L'idée c'est de peindre sur des supports différents en fonction des thèmes annoncés : sur des carnets , sur des bois flottés, sur des affiches de cinéma, sur des grands formats ou sur des cartes postales. (encre de Chine , encres de couleurs, acrylique, pastels)
	Anne DESANLIS <i>Art-Thérapeute</i>		X	X	X	SCULPTURES SABLE & NATURE	La nature abrite beaucoup de matériaux, végétaux ou minéraux qui permettent de réaliser des œuvres artistiques faisant appel à diverses techniques simples. Le sable sera la base de cet atelier entre gravures et tableaux singuliers.
	Maribé VIAU <i>Art thérapeute</i>		X	X	X	CREATION FLORALE	Apprendre différentes techniques de création à partir d'éléments naturels
	Delfine HOVA <i>Artiste créatrice de bijou</i>		X	X	X	CONFECTION DE BIJOUX & OBJETS POETIQUES	Nous apprendrons à imaginer et fabriquer des bijoux uniques et personnels (et/ou objets décoratifs) à partir de matériaux simples (tissus, papiers, perles, breloques etc.)
	Gilles CHEF <i>Artiste sculpteur, formateur</i>		X	X	X	SCULPTURE SUR PIERRE <i>Renforcer sa concentration</i>	Renforcer ses capacités de concentration en sculptant la pierre.
	Guy LAINE <i>Architecte, sculpteur, formateur</i>		X	X	X	SCULPTURE SUR PIERRE	Sculpture moderne sur pierre
COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Philippe NICOLAS <i>Professeur</i>			X		CHANGEMENT DE CAP	Ce focus proposera aux jeunes des approches innovantes. La traversée de l'adolescence quels enjeux ? Cette semaine est dédiée à l'épanouissement des jeunes face à des situations physico-socio-psychologique complexes. L'Espace des Possibles propose une semaine d'ateliers participatifs et de réflexions pour mieux accompagner les jeunes.
	Emeline BOUILLAULT <i>Somato-thérapeute</i>				X	EMOTION CACHE ET SOMATISATION	A l'issue des ateliers, ceux qui les auront tous suivis, seront capables de repérer les occasions propices à une désactivation souvent durable de leurs « nœuds émotionnels déléteurs », de mettre en œuvre leurs ressources naturelles de résolution émotionnelle.
	Thierry WATTIAUX <i>Enseignant Formateur</i>		X	X	X	COMPRENDRE VITE ET S'EN SOUVENIR LONGTEMPS	Comprendre à s'entraîner à mieux utiliser notre cerveau. Selon la méthode proposée le cerveau est plus programmé pour réussir que pour rater en s'appuyant sur l'instinct de survie.
	Valérie RICHARD <i>Experte en développement personnel</i>				X	DECIDER D'ETRE OPTIMISTE	Un atelier pour travailler son optimisme vis à vis de soi, de sa vie et de ses rêves
	Sandra Lecomte <i>Médiatrice équin</i>			X	X	EQUICOACHING <i>Le Cheval Miroir de nos émotions</i>	Apprendre au contact des chevaux, ajuster nos modes de communication non verbaux, recherche de l'attitude juste, économie d'énergie et de moyens dans les demandes, oser poser des limites, sortir de sa zone de confort...
	Laure GALVEZ <i>Thérapeute Méthode IMAGO</i>				X	ATELIER DECOUVERTE DU DIALOGUE RELATIONNEL IMAGO	Atelier ouvert aux couples exclusivement. Découvrir et expérimenter l'intention et les principes de la méthode IMAGO, pour renforcer la sécurité relationnelle dans le couple, être un partenaire plus soutenant pour l'autre, et vivre la joie et l'épanouissement!

	Christelle PILLOT <i>Prof. diplômée Yoga</i>		X	X	ATELIER SKETCHNOTING © <i>"Réenchanter vos prises de note"</i>	Utiliser la pensée visuelle pour mieux se connaître, libérer sa créativité, gagner en confiance en soi et mieux communiquer. Un accompagnement pour libérer votre coup de crayon, développer votre langage visuel et réenchanter vos prises de notes ! © = Atelier Professionnalisant
CULTURE & EXPRESSION	Steve AWHTZ <i>Formateur</i>	X	X	X	MYTHE ET REALITES DES INTELLIGENCES ARTIFICIELLES	Au milieu de la déferlante des intelligences artificielles de tous bords, quelle place reste-t-il à l'être humain ? Nous établirons ensemble une vision utile de l'IA, pour le bénéfice de tous, en démystifiant son fonctionnement et en replaçant l'être humain à sa juste place.
	Carmen MODAFFARI-MITIFIOT <i>Professeur de lettre et de Français langue étrangère</i>	X	X	X	LE FRANCAIS LANGUE ETRANGERE	Le français en vacances, c'est l'occasion d'expérimenter l'accès à une langue étrangère par une maîtrise physique et corporelle : utilisation du souffle , placement corporel précis - les mêmes qualités que pour la danse . Apprendre une langue, c'est l'incorporer et l'Espace est lieu idéal pour expérimenter ces techniques initiées par Régine Chopinot
	Marguerite BACHY <i>Ecrivaine & formatrice</i>	X	X	X	ENTRELACER MOTS ET IMAGES	Un aller-retour entre des créations plastiques et l'écriture poétique. pour permettre aux participants d'aborder plusieurs techniques artistiques pour exprimer leurs ressentis et jouer avec les mots et les images. Oser s'exprimer
	Monique MARTY <i>Comédienne et Formatrice</i>		X	X	LE THEATRE DANS TOUS SES ETATS	De l'antiquité grecque au monde contemporain, le théâtre a toujours fait partie de l'évolution des sociétés. C'est en parodiant Shakespeare « Le monde entier est une scène, hommes et femmes, tous, n'y sont que des acteurs, chacun fait ses entrées, chacun fait ses sorties, et notre vie durant, nous jouons plusieurs rôles. ». Nous vous proposons de vous frotter ludiquement et scéniquement à une découverte des grands courants qui ont marqué l'histoire du théâtre.
	Istvan VANHEUVERZWYN <i>Professeur de Théâtre et de communication</i>			X	ATELIER CLOWN & THEATRE GESTUEL	Une semaine avec un formateur clown et une formatrice théâtre gestuel. Dans cet atelier, les deux disciplines se mélangent et se complètent à travers le geste et le théâtre corporel au clown sensible et authentique. Quel clown va naître de ça et comment l'authenticité va raconter l'histoire en mouvement ?
CORPS & MIEUX ETRE	Thinh HOANG-VAN <i>Thérapeute</i>			X	MASSAGE THERAPIE DU DOS	Le YOGA THÉRAPIE DU DOS est une approche très douce et inspirée du YOGA Iyengar. Centré sur le dos, il permet d'une part une amélioration des tensions et d'autre part, il favorise la conscience du ressenti intérieur qui vise à établir un cercle vertueux et un MIEUX-ÊTRE du dos.
	Vincent SCEBAT <i>Certifié Massage Cénesthésic ©</i>			X	ATELIER DECOUVERTE MASSAGE CENESTHESIC ©	MASSAGE CENESTHESIC® la voie du ressenti... Cette approche ouvre une voie qui favorise la conscience du ressenti intérieur, elle vise à établir un cercle vertueux qui invite à une douce plongée au cœur des sensations cénesthésiques, là « où rien n'existe plus que ce que je ressens » là où le corps inscrit le vécu et le garde précieusement en mémoire, là où se trouve la sensation de bien-être. L'atelier sera une étape initiatique de cette approche.
	Coralie MARTINEZ <i>Animatrice Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité): Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Benoit MEUDIC <i>Animateur Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité): Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Anne-Marie PAILLARD <i>Patricienne Méthode Feldenkrais</i>			X	METHODE FELDENKRAIS	Elle a pour but, d'affiner la Conscience Corporelle, dans une vision d'ensemble de la personne. Elle modifie positivement l'image de soi, et conduit à un sentiment de bien-être. Elle prévient d'une usure prématurée du système osseux. Elle permet d'améliorer la souplesse, la fluidité du geste...etc.
	Stéphanie CLERC <i>Certifiée Wutao</i>			X	WUTAO & CHANT DU SOUFFLE	Le Wutao est un art corporel contemporain global fondé sur la restauration d'une onde dans la colonne vertébrale et la libération de la respiration. Il s'adresse à toutes et tous sans condition d'âge. Pratiquer le Wutao c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment.

	Annie BUQUET <i>Professeur yoga Iyengar</i>			X	YOGA IYENDAR <i>Ses racines, appuis et ancrages</i>	Prise de conscience de son corps, de sa respiration, de son énergie - pour une meilleure ouverture à soi, aux autres, à la nature.
	Bruna DANGUIN <i>professeure de yoga</i>			X	EN COMPAGNIE DES DIVINITES INDIENNES	Par leur multiplicité, leur étrangeté et leur présence dans le quotidien des indiens, les déesses et les Dieux de l'hindouisme intriguent, déroutent peut être fascinent sans doute. C'est en leur compagnie que nous vivrons cette semaine tant par quelques évocations que par notre pratique de yoga les illustrant ainsi pour en faire surgir leur "essence".
ÉCOLOGIE, PERMACULTURE & BRICOLAGE	Catherine GRUFFAT <i>Professeure d'horticulture enseignante en permaculture</i>	X	X	X	AU CONTACT DE LA TERRE ET DU MONDE VÉGÉTAL	Partir à la découverte des principales plantes médicinales et des savoirs-faire pour réaliser soi-même quelques cosmétiques et produits aux plantes, comme des baumes à base de cire d'abeilles et de beurre de karité. Mettre en application pratique des gestes de jardinage dans le potager verger permaculturel installé au cœur du grand parc arboré de l'Espace.
	François LASSERRE <i>Professeur d'entomologie</i>	x	X	X	IDEES VRAIES - IDEES FAUSSES AUTOUR DES INSECTES	Sensibilisation et médiation aux insectes
	Jérémy ANCELET <i>Enseignant permaculture</i>	X	X	X	LAND'ART <i>L'art d'intégrer nos pratiques au vivant</i>	Utiliser des matériaux de la nature pour faire des créations qui s'intégreront dans le paysage, dans le temps et dans les fonctions du lieu.
	Julie GRIMARD <i>Éleveuse de mouton d'Ouessant</i>	X	X	X	AUTOUR DE LA LAINE & DE L'ÉCO PÂTURAGE	Côtoyer et contempler des moutons. Comprendre les différents aspects de l'élevage. Sensibiliser aux enjeux écologiques de l'éco pâturage. Initier aux différentes étapes de la laine.
	Pascale MACÉ <i>Professeure des écoles</i>	X	X	X	FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS	Venez vous initier à la fabrication de produits de base (pour le nettoyage de la maison et soin du corps) à l'aide de recettes simples et rapides faites avec des ingrédients écologiques. Chaque participant pourra repartir avec un recueil de recettes et de conseils.
	Marie-Pan NAPPEY <i>Professeure de Yoga</i>		X	X	DE LA BIOLOGIE DANS TON ASSIETTE	Tout cru, tout cuit, végan, flex, jeûnes, detox, sans gluten mais avec du sens! Et si nous prenions l'alimentation et la digestion par le bout de la biologie pour essayer d'éclairer nos choix en matière de nutrition. Un espace de vulgarisation autour de cet aspect si important de la vie, la nutrition, avec toutes les notions d'écologie, de toxicologie environnementale et de plaisir que cela peut comporter !
	Philippe PELLETIER <i>Botaniste et naturopathe</i>	X	X	X	DECOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES	Venez apprendre à identifier les principales familles de plantes, avec une partie théorique et une partie pratique dans le cadre de balades à l'intérieur de l'espace des possibles. Vous en saurez plus sur les grandes étapes de l'évolution et les différentes phases de développement des plantes (feuille, fleur, fruit).
	Brigitte SIEGEL <i>Ingénieure</i>			X	CONNAISSANCE ET UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES	Découvrir certaines huiles essentielles, leurs utilisations et contre indications. Se constituer une trousse d'urgence et étudier quelques plantes grâce au jardin permaculturel de l'Espace. Le groupe se construira aussi à partir des acquis des personnes dans un espace de partage
	François BISCIGLIA <i>Ingénieur</i>			X	COMPRENDRE LES ENJEUX ÉNERGETIQUES	Le problème de l'énergie est multifactoriel, corrélé à des facteurs qui ont longtemps été négligés ou sous-estimés. Nos modèles économiques ne s'occupaient pas d'énergie encore récemment. Vous découvrirez des outils pour comprendre la complexité de la situation, ce qui peut sembler paradoxal au premier abord.
Claire TAUTY <i>Psychopraticienne</i>			X	ÉCOLOGIE PROFONDE AU SERVICE DE L'ACTION	un atelier pour permettre un partage profond des ressentis face à l'avenir climatique, sous forme de groupe de paroles, de ressourcement en nature, d'étapes s'inspirant du "travail qui relie" de Joanna Macy, et débouchant sur une mobilisation pour agir.	
	Isabelle VERLAY <i>Diplômée facilitatrice Biodanza</i>			X	BIODANZA	Danse libre et expressive avec de magnifiques musiques Seul.e., à deux ou en groupe c'est Libérateur et JOYEUX
	Svetlana PANOVA <i>Danse Thérapeute</i>	X	X	X	EXPRESSION PRIMITIVE	Propose un travail de retour aux sources du rythme donnant une place essentielle à la qualité de présence et au travail de la voix accompagnant le geste dans une expression globale, une expression première. C'est d'ailleurs dans ce sens qu'il faut entendre l'utilisation du mot "Primitif".

MUSIQUE - CHANT & DANSE	BROCHARD Vianney SEGGAR Rosy <i>professeur de danse</i>		X	X	SALSA CUBAINE - BACHATA	Venez partager un moment de convivialité, de partage et de bonne humeur en apprenant à danser la salsa ou la bachata. Découvrir les rythmes latinos, guider ou se laisser guider et apprendre à communiquer par le corps au travers de la musique.
	Christelle BRIZZARD-RATTORAY <i>Professeure des écoles</i>	X	X	X	INITIATION AUX DANSES FOLK	Initiation à des danses folk simples (cerle circassien, bourrée, mixer, scottish, valse...) adaptées à tout public, accompagnées à l'accordéon diatonique
	Justine COPIN <i>Professeur de danse orientale</i>		X	X	DANSE ORIENTALE	Rythmes entraînants et envoûtants, venez découvrir toute la féerie et la magie des mille et une nuits ! Ouvert à tous, la danse orientale permet de prendre conscience de son corps, de s'ouvrir et de se sentir libre, en prenant du plaisir dans la danse.
	Jean-Jacques DESCAMPS <i>Ingénieur</i>			X	DANSE DE SALON POUR DEBUTANTS	Passo, bachata, tango, valse, zouk, ... Vous n'y connaissez rien mais cela vous tente ? Tant mieux ! Durant ces cours nous apprendrons dans un esprit ludique les rudiments nécessaires pour pratiquer sans challenge quelques danses de salon (en couple) et des danses en ligne à la mode (qui se dansent seul mais en chorégraphie coordonnée dans un groupe).
	Stéphanie LOPEZ <i>Facilitatrice en danse libre</i>			X	ATELIER DE DANSE LIBRE - DANSER ETRE DANSE	Venez faire pulser vos cellules, expérimenter la connexion profonde, partager votre danse, votre énergie, votre douceur, votre joie... Explorez tous vos possibles dans la Danse... et explorez cet infini qui est en vous.
	Lena SCHLOSSER <i>Prof. de lettres et de tango</i>			X	TANGO ARGENTIN	C'est un atelier de tango argentin qui s'adresse à tous ceux qui veulent travailler leurs fondamentaux et les changements de rôles (guideur /guidé) au sein du binôme.
	Paul MERCIER <i>Professeur Enseignant</i>	X	X	X	ANIMATION MUSICALE - GUINGUETTE	Animer avec une formation de musiciens la scène de l'apéro et ouvrir la scène à d'autres musiciens qui s'accompagnent avec guitare ou clavier.
	Erik BOURDET <i>Musicien</i>	X	X	X	ANIMATION MUSICALE - GUINGUETTE	Animation musicale de l'apéro
	Gustave MARQUOT <i>Musicien professionnel</i>	X	X	X	COMPOSITION MAO <i>(Musique Assisté par Ordinateur)</i>	Atelier personnalisé de découverte de la MAO (Musique Assistée par Ordinateur) sous Logic Pro x. Dans cet atelier, j'accompagnerai une personne par jour pour explorer la MAO avec comme objectif la création d'un morceau.
Enfants & Ados						
JEUX DE RÔLE ET COLLECTIF	Marie-Anne PRIOUX <i>Psychologue</i>		X		GRANDS JEUX D'EXTERIEUR	Chasse au trésor, sardines, poules, renards, vipères. Découvrez des activités ludiques et diverses pour les jeunes et les ados.
	Marguerite MARQUOT <i>Psychologue et professeure des écoles</i>	X			JEUX COLLECTIFS DE PLEIN AIR	Venez participer à des jeux collectifs en plein air : épervier, balle assise, gamelle, 421, thèque, poule-renard-vipères, douaniers-contrebandiers, drapeau, peste et choléra. Le site du camping offre de nombreuses possibilités pour jouer en plein air.
COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Pauline BAILLEUX <i>Professeure des écoles</i> Emmanuel DE BAECQE	X	X		RACONTE-MOI UNE HISTOIRE	L'objectif de cet atelier est de s'approprier et de raconter une histoire. Les enfants seront invités à créer l'univers sonore de l'histoire. Au terme de l'atelier, ils pourront la restituer en live ou en faire un enregistrement.
RECOMMANDATIONS : Choisir deux ateliers maximum par jour et pas plus de deux ateliers dit " A suivre avec modération ". Cette liste est uniquement indicative car certains ateliers sont susceptibles d'être modifiés, complets ou annulés à la dernière minute. Chacun(e), prend la responsabilité pour lui même et adhère aux chartes de l'association Jardiner Ses Possibles : www.jardinerespossibles.org						